Министерство науки и высшего образования

Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение

высшего образования

«Алтайский государственный педагогический

университет»

Институт дополнительного образования

Кафедра управления образованием

**Развитие детского коллектива в системе дополнительного образования,**

**на примере учебно-тренировочной подготовки юных футболистов**

Диссертация на соискание ученой степени

магистра по направлению: 44.04.01.

Педагогическое образование

программа: «Управление системой

дополнительного образования детей»

Выполнил:

магистрант7751з группы

*Колмаков Эдуард Дмитриевич*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,

доцент

*Веретенникова Лидия Анатольевна*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (подпись)

Выпускная работа защищена

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель ГЭК:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

Барнаул 2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение ………………………………………………………………………………..3

Глава 1. Подготовка юных футболистов и методические принципы индивидуализации учебно-тренировочного процесса……………………………..11

* 1. Методические основы тренировочной работы в детско-юношеском футболе…………………………………………………………………………11
	2. Физиология игроков в детско-юношеском футболе………………………...18
	3. Спортивно-техническая подготовка юных футболистов……………………21

Глава 2. Структура учебно-тренировочной и функциональной подготовки юных футболистов…………………………………………………………………………...22

2.1. Дополнительная общеразвивающая программа по футболу, как основа подготовки юных футболистов……………………………………………………...22

2.1.1. Организационно-методические указания…………………………………….23

2.1.2. Специфика обучения по дополнительной общеразвивающей программе…23

2.2. Функциональная подготовка футболистов в игровой деятельности…………47

3. Практическая значимость результатов…………………………………………...51

4. Заключение ...............................................................................................................51

 5.Список использованной литературы ……………………………………………...52

**1. ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования:** В настоящее время актуализируется задача подготовки высококвалифицированного резерва для профессионального футбола (А.А.Сучилин, 1981, 1997; А.П.Золотарев, 1996). Тенденции развития современного спорта предопределяют многолетний планомерный процесс достижения высшего мастерства, диктуют необходимость совершенствования системы его поэтапного формирования (А.А.Гужаловский, 1979; В.К.Бальсевич, 2001). Это в полной мере относится и к футболу (А.А.Сучилин, 1981, 1997; А.П.Золотарев, 1996; Г.С.Лалаков, 1998). Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей эффективное становление спортивного мастерства, интенсивный рост функциональных возможностей и должную их реализацию (Л.П.Матвеев, 1997; Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2000). Это, в свою очередь, обусловливает необходимость поиска новых путей рационализации и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, разработки высокопродуктивных спортивных технологий, принципиальных модификаций отдельных разделов подготовки юных футболистов (С.Ю.Тюленьков, 1997; А.И.Шамардин и др., 2000).

Важнейшей задачей всей спортивной подготовки является формирование высокого уровня функциональных возможностей занимающихся, так как он выступает основой для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности (Ю.В.Верхошанский, 1970; 1988; М.А.Годик, Е.В.Скоморохов, 1981; С.Ю.Тюленьков, 1997).

Функциональная подготовка должна осуществляться планомерно и комплексно при использовании широкого спектра самых разнообразных упражнений и средств. Следует отметить, что для совершенствования функциональных возможностей должны применяться не только традиционные средства из арсенала физической, технической, тактической и психической подготовки, но и современные технологии целенаправленного воздействия на отдельные функциональные системы, в основном - на определяющие и лимитирующие спортивную работоспособность (М.М.Булатова, В.Н.Платонов, 1996; А.И.Шамардин, 2000; И.Н.Солопов, 2007). Безусловно, они должны применяться в сочетании с физическими упражнениями (за которыми должен оставаться приоритет) и использоваться как дополнительные факторы, способствующие расширению границ адаптации и повышению физиологических резервов организма.

Все большее значение приобретает решение проблемы индивидуализации и дифференцирования процесса функциональной подготовки футболистов. В этом плане уже на этапе предварительной подготовки одной из важнейших задач выступает определение индивидуально-типологических особенностей юных футболистов, которые в дальнейшем на этапах начальной и углубленной специализации будут являться отправным ориентиром и лягут в основу функциональной специализации в соответствии с особенностями игрового амплуа (Е.Антипов, 1999). Кроме того, это послужит основанием для дифференцированного подбора средств, обеспечивающих формирование морфофункциональной специализации, понимаемой как избирательное приспособительное совершенствование функциональных возможностей, определяющих эффективность специфической деятельности (Ю.В.Верхошанский, 1988; В.Н.Платонов, 1997; А.И.Шамардин, 2000).

Сегодня в теории и методике спортивной тренировки для достижения юными футболистами высоких спортивных результатов существенную роль играют разработка и внедрение новых технологий, основанных на использовании интегральных показателей подготовленности спортсменов и актуальных научных знаниях о закономерностях становления и развития спортивного мастерства в данной возрастной группе юных футболистов. Каких-либо методических разработок, направленных на изучение специфики тренировочного процесса в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования юных футболистов, отвечающих современным требованиям развития молодежного футбола и поставленным задачам нашего исследования, обнаружено не было.

В современном футболе, и юношеском в том числе, тренировочный процесс и соревновательная деятельность характеризуются возрастанием физических и психологических нагрузок, что обусловливает высокую степень эмоционального и психического напряжения (Ю.В.Голубев, 1984; D. Gould et al., 1989; Р.С.Уэйнберг, Д.Гоулд, 1998), которые в большинстве случаев негативно влияют на спортивный результат. В виду этого психофункциональная подготовленность спортсменов, как к освоению больших объемов тренировочных нагрузок, так и, особенно, к напряженной соревновательной деятельности, приобретает важнейшее значение (П.А.Рудик, 1970; M.R.Weiss, 1991; А.И.Исмаилов и др., 2001; А.В.Алексеев, 2007).

Однако до настоящего времени нет в достаточной степени научно обоснованных психолого-педагогических методик оптимизации и совершенствования психофункциональной подготовленности спортсменов, которые могли бы быть использованы в широкой практике, а те которые имеются, применяются в основном в подготовке только взрослых спортсменов. Вместе с тем, в спортивных играх, и в футболе в том числе, вопросы психологической подготовки, и в особенности общей психологической подготовки, имеют первостепенное значение именно на ранних этапах спортивного совершенствования, так как от уровня развития психических качеств в большой мере зависит успешность овладения сложными техническими навыками, тактическая подготовленность и рост физической подготовленности (М.С.Полишкис, 1977; В.Н.Люкшинов и др., 2003, 2006).

Надежность проявления в соревновательной деятельности достигнутого уровня подготовленности спортсменов в виде высокого уровня целевой точности выступает в качестве критерия высокого спортивного мастерства (И.А.Алешков, 1976; I.L.Hicman, 1979; Г.И.Савенков, 2007). В футболе в последнее время этому компоненту подготовленности придается особое значение в виду значительного роста напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок. Значительно повышаются требования к технико-тактическим действиям в условиях силового противодействия и дефицита времени (J.Bangsbo, 2000; А.И.Шамардин, 2000; S.Schmid, B.Alejo, 2002; В.Пшибыльски, 2004), что, в свою очередь, обусловливает необходимость разработки и внедрения в практику отдельных специальных тренировочных программ для повышения уровня технического мастерства футболистов. В этом плане одной из перспективных методик является технология биоуправления с биологической обратной связью (Н.М. Яковлев и др., 1991; А.А.Сметанкин, 1991; B.Blumenstein et al., 1995), позволяющая оптимизировать функциональное состояние центральной нервной системы и на этой основе достигать более высокого уровня устойчивости к сбивающим факторам игровой деятельности, повышения и стабилизации технико-тактического мастерства юных футболистов (Н.М. Люкшинов, 1981; В.И. Козловский, 1985).

В настоящее время рельефно обозначилась необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в футболе, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и насущной потребностью практики в более рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня подготовленности спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, и в первую очередь – на начальных этапах занятий. Многие вопросы в этой проблемной области до сих пор остаются неразработанными в должной мере, в частности требуется модификация планирования и организации тренировочного процесса с выраженным акцентом на развитие физиологических механизмов и свойств, функциональных возможностей организма, лежащих в основе всех видов специальной подготовки юных футболистов. Данные положения и обусловливают актуальность настоящего исследования.

**Объект исследования** – управление детским коллективом в процессе тренировочной деятельности юных футболистов на начальных этапах многолетних спортивных занятий.

**Предмет исследования** – развитие детского коллектива в условиях учебно-тренировочной подготовки и направленной функциональной специализации юных футболистов.

**Цель исследования** – повышение результативности тренировочной деятельности, в условиях развития детского коллектива.

**Гипотеза:** высокая эффективность учебно-тренировочной подготовки юных футболистов на начальных этапах многолетней тренировки может быть достигнута, если вести ее планомерно и комплексно, строить с учетом индивидуально-типологических функциональных профилей, ориентировать на прогнозируемую игровую специализацию, основывать на использовании разнообразных тренирующих воздействий.

**Задачи исследования:**

1. Изучить структуру учебно-тренировочного процесса и уровень функциональной подготовленности юных футболистов.

2. Обосновать на разных этапах развития функциональные возможности юных футболистов.

1. Обосновать технологию использования средств развития важнейших психических качеств и свойств, а также приемов оптимизации психофункционального состояния в тренировочном процессе юных футболистов и оценить ее влияние на совершенствование основных компонентов подготовленности занимающихся.
2. Обосновать и оценить эффективность организации функциональной подготовки с учетом целевых задач этапа подготовки, и функциональной специализации юных футболистов.

**Методологическую базу исследований** составили: современная теория управления подготовкой спортивных резервов (В.П.Филин, М.Я. Набатникова, Ю.Д.Железняк), концепция структурно-функционального анализа, в том числе применительно к решению проблем спортивной подготовки (T.Parsons, R.K.Merton, Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов), теория оптимального функционирования системы спортивной подготовки (В.В.Кузнецов, В.П.Филин, Ю.Д.Железняк), деятельностный подход к исследованию педагогического процесса (А.Н.Леонтьев), научно-технологическая концепция развития систем подготовки спортсменов олимпийского класса (В.К.Бальсевич), теория функциональных систем (П.К.Анохин), концепция обучения движениям на принципах биологической обратной связи (В.С.Фарфель), концепция «искусственная управляющая среда как фактор спортивного совершенствования» (И.П.Ратов, Г.И.Попов), концепция комплексной целенаправленной оптимизации функциональной подготовленности футболистов (А.И.Шамардин), представление о многокомпонентности структуры функциональной подготовленности спортсменов (В.С.Фомин, И.Н.Солопов, А.И. Шамардин), концепция функциональной специализации организма спортсменов (В.Н.Платонов, Ю.В.Верхошанский, А.И.Шамардин), положение о преимущественном развитии и совершенствовании «сильных» (доминирующих) способностей спортсмена (В.В.Кузнецов, Б.Н.Шустин, А.А.Новиков), положение о реализации принципа индивидуализации в системе воспитания физических способностей (Л.В.Волков, В.Г.Никитушкин, В.К.Бальсевич).

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач применялись следующие основные методы исследования:

* *- теоретические методы*: теоретический анализ и синтез педагогической, методологической, научно-методической литературы; индукция и дедукция, обобщение, сравнение, абстрагирование;
* *- эмпирические методы*: прямое и косвенное наблюдение, беседы, анкетирование, интервьюирование. Изучение учебно-программной документации и организационно-нормативных документов, качественный и количественный анализ результатов исследования, метод экспертных оценок.

**Научная новизна результатов исследования.**

Рассмотрены структурные особенности и уровни развития основных компонентов функциональной подготовленности юных футболистов.

Установлено, что эффективность функциональной подготовки юных футболистов существенно повышается при дифференцированном (в соответствии с игровой специализацией) использовании дополнительных эргогенических средств воздействия.

Разработаны методические подходы к использованию в тренировочном процессе юных футболистов средств развития психических качеств, процессов и свойств, обусловливающих эффективность специфической деятельности в футболе, а также приемов оптимизации психофункционального состояния.

Установлено, что систематическое применение в тренировочном процессе средств и методов развития психических качеств и функций, наиболее значимых для футбола, в совокупности с методами оптимизации психоэмоциональных состояний обеспечивает существенное повышение уровня психофункциональной, технической, функциональной и физической подготовленности юных футболистов.

Разработана рациональная методика повышения надежности выполнения технико-тактических действий юными футболистами на основе введения дополнительных каналов обратной связи по показателям функционального состояния центральной нервной системы.

Разработаны методические подходы и обоснована технология блочно-модульного построения процесса физической подготовки юных футболистов на этапе начальной специализации. Показано, что ее использование в тренировке обеспечивает более эффективное совершенствование подготовленности, позволяет оперативно управлять учебно-тренировочным процессом.

**Теоретическая значимость результатов исследования** состоит в дополнении и углублении теории и методики спортивной тренировки юных футболистов теоретически и экспериментально подкрепленными представлениями об особенностях функциональной подготовленности юных футболистов, о целесообразности индивидуализации подготовки юных футболистов различной игровой специализации на основе дифференцированного использования в тренировке дополнительных эргогенических средств воздействия, о методических подходах к интегрированию целенаправленных воздействий на дыхательную систему в виде различных форм регламентированных режимов дыхания в учебно-тренировочный процесс в разные периоды тренировочного цикла юных футболистов, о комплексности учебно-тренировочного процесса юных футболистов, о методических подходах интегрирования средств и приемов общей психофункциональной подготовки в учебно-тренировочный процесс юных футболистов, а также сведениями о возможности повышения надежности целевых двигательных действий юных футболистов на основе их обучения биоуправлению состоянием центральной нервной системы и гемодинамическими показателями. Технологические подходы к блочно-модульному построению функциональной подготовки юных футболистов дополняют теорию и методику подготовки спортивного резерва в футболе.

**Глава 1. Подготовка юных футболистов и методические принципы индивидуализации учебно-тренировочного процесса.**

**1.1. Методические основы тренировочной работы в детско-юношеском футболе.**

Общепринятым считается, что в детско-юношеском футболе многолетний тренировочный процесс состоит из нескольких этапов, которые имеют определенную последовательность:

- начальная спортивная подготовка;

- начальная специализация;

- углубленная тренировка;

- спортивное совершенствование.

На первом этапе средства подготовки должны охватывать самый широкий круг упражнений и игр. Подготовка исключает специфическое воздействие на одно из многих необходимых качеств.

На втором и третьем этапах обучения происходит формирование футбольных способностей и футбольного потенциала, с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. Футболисту необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач в игре. Задачи четвертого этапа совершенствования - заключаются в обеспечении физическим потенциалом, приобретенным на базе технических и тактических навыков. Совершенствование всех качеств, которые были достигнуты на предыдущих этапах, а также реализация индивидуальных возможностей футболистов в игре. Принципы многолетней тренировки футболистов во многом определяются возрастными границами. Если условно обозначить вышеуказанные границы по годам, то это примерно будет выглядеть так:

1.Начальная подготовка - 8-10 лет;

2.Начальная специализация - 11-12 лет;

3.Углубленная подготовка - 13-15 лет;

4.Спортивное совершенствование - 16-18 лет.

Указанная возрастная периодизация многолетней подготовки спортивного резерва в футболе несколько условна и необходима, чтобы более четко увидеть разницу в планировании на разных этапах подготовки.

Такой дифференцированный подход нужен, чтобы увидеть принципиальную разницу в поэтапном и годичном периодах подготовки. И, видимо, самое главное – представить качественное различие целей, чтобы стратегически правильно сориентироваться в многолетнем планировании. Известно, что планирование является одним из основных элементов управления тренировочным процессом.

Цель планирования - обеспечить должное формирование организма в многолетнем плане.

Планирование тренировки определяется:

1. Задачами, которые поставлены в годичном цикле.

2. Закономерностями развития и становления спортивной формы.

3. Периодизацией.

4. Календарем спортивных соревнований.

Известно, что тренировка с юными футболистами проводится круглогодично и имеет циклический характер. Годовой цикл тренировки разбивается на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Данные о построении учебно-тренировочного процесса юных футболистов различной квалификации показывает, что периоды годичного цикла тренировки имеют разную продолжительность по времени. В зависимости от возраста, подготовленности и календаря соревнований, длительность отдельных циклов уменьшается или увеличивается.

Подготовительный период. В этом периоде, как правило, восстанавливаются и совершенствуются технические и тактические навыки юных футболистов, в большом объеме осуществляется физическая, волевая и функциональная подготовка. Этот период характерен большим объемом тренировки по сравнению с соревновательным периодом. Значительный объем нагрузки создает необходимые предпосылки для сдвигов во всех системах организма и двигательных навыках. Кроме этого в данный период развития активно используются и применяются психологические методы воздействия, направленные на функциональные возможности ребенка. Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. На обще-подготовительном этапе главное внимание уделяется повышению функциональных возможностей, разносторонней общефизической подготовке юных футболистов. Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых. Большой объем на данном этапе отводится упражнениям, развивающим выносливость, силу, ловкость, гибкость и в меньшей степени упражнениям на развитие быстроты и упражнениям скоростно-силового характера.

С учетом методических рекомендаций, вначале не рекомендуется проводить товарищеские игры, так как организм юных футболистов еще не готов к большим напряжениям, предъявляемым состязанием. Товарищеские игры рекомендуется проводить в конце этапа.

На специально-подготовительном этапе осуществляется непосредственная подготовка к соревнованиям. Принято считать, что специальная физическая подготовка и, в частности, скоростно-силовая подготовка, работа над специальной выносливостью, занимает ведущее место в занятиях. При этом особое внимание уделяется адаптации двигательных навыков к усложненным игровым условиям. На этом этапе большое внимание необходимо уделить адаптации двигательного аппарата (после участия в тренировках, контрольных играх в закрытом помещении) к условиям естественного грунта и одновременно подготовка к увеличению интенсивности тренировочных нагрузок. При этом рекомендуется несколько сократить объем работы, но повысить ее интенсивность. Изменяются и методы тренировки, от равномерного и переменного к повторному и интервальному. Широко ведется отработка технических элементов и вариантов игры.

Соревновательный период. Продолжительность соревновательного периода (6-8 месяцев) требует целенаправленного распределения задач, как в ходе сезона возрастающее утомление можно снять только посредством правильно сбалансированного планирования. Тренировка в этом периоде направлена на поддержание общей и начальной подготовленности. При этом средства тренировки в технике и тактике игры преимущественно направлены на повышение устойчивости и вариативности технических и тактических действий.

В соревновательном периоде, в основном, планируются тренировочные нагрузки с преимущественной направленностью на развитие аэробных и анаэробных возможностей.

Переходный период. Данный период необходим для снятия утомления, которое накопилось за соревновательный период, для восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма.

При этом не рекомендуется прекращать активные занятия физическими упражнениями, что позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. Объем нагрузки уменьшается. Рекомендуется переключиться на неспецифические средства тренировки. Занятия другими видами спорта (теннис, плавание, спортивные и подвижные игры и др.) способствуют сохранению работоспособности, при этом, двигательный аппарат вынужден поднять различные движения, в которых участвуют пассивные его части, а части, которые были заняты в специфически соревновательном виде, отдыхают.

Если говорить о подготовке юных футболистов, то необходимо учитывать следующее. Распределение объемов компонентов тренировки для различных возрастных периодов подготовки юных футболистов в ДЮСШ выглядит следующим образом.

Рекомендации действующих учебных программ следующие. Возраст учащихся с 8 до 10 лет (этап начальной подготовки). Физической подготовке рекомендуется отводить 40-45 % от общего объема материала практических занятий, технико-тактической подготовке - 55- 60%. Возраст учащихся с 11 до 13 лет (этап начальной спортивной специализации). Физической подготовке - 35-40 %. Технико-тактической подготовке - 60-65%. Проводить не менее 20-25 % занятий с индивидуальной направленностью подготовки учащихся. Возраст учащихся с 14 до 15 лет (этап углубленной тренировки). Физической подготовке - 30-35 %. Технико-тактической подготовке - 65-70 %. Проводить не менее 30-40 % занятий с индивидуальной направленностью подготовки учащихся. Возраст учащихся с 16 до 18 лет (этап спортивного совершенствования). Физической подготовке - 20-25 %. Технико-тактической подготовке - 75-80 %. Проводить не менее 40-45 % занятий с индивидуальной направленностью подготовки учащихся.

Как отмечают специалисты, в системе двухразовых тренировочных занятий в день существенное значение имеет направленность средств восстановления. Поэтому, для полного восстановления нужна схема, обеспечивающая восстановление с помощью соответствующих педагогических и медико-биологических средств. Планирование нагрузок и отдыха в рамках малых циклов занимает в работе тренеров центральное место. Из всего многообразия задач, стоящих при планировании работы в микроциклах, следует выделить две главные:

1) определение целесообразной величины и направленности отдельных тренировочных занятий;

2) рациональное распределение этих занятий в рамках цикла.

Методические подходы при решении этих должны основываться на:

1) характере протекания процессов утомления и восстановления, вызванных воздействием нагрузок отдельных тренировочных занятий и их сочетаний;

2) роли данного микроцикла в общей структуре этапа;

3) подготовленности юных футболистов;

4) календаре соревнований.

В специальной литературе отмечается, что физиологической основой рациональной структуры физической подготовки является фаза перераспределения функциональных резервов в оптимальной реализации в соревновательной деятельности. На основе результатов обобщения практического опыта по изучению структуры специальной физической подготовки при определении ведущих физических качеств футболистов установлено, что на различные виды выносливости приходится 48%, а на скоростно-силовые качества, включающие плановую, дистанционную и взрывную силу 24,5%.

Как видим, первостепенная роль при этом отводится выносливости. В процессе футбольного матча юные футболисты многократно повторяют скоростные перемещения, силовые единоборства, технические приемы, поэтому выполнение двигательных действий двигательных действий на протяжении игры без существенного снижения эффективности зависит от уровня выносливости, т. е. способности противостоять нарастающему утомлению, при достаточно высокой роли скоростно-силовой подготовленности. Большое значение в направлении скорости и силовых качеств отводилось развитию силовых возможностей детей.

В игре дети выполняют многократные рывки, остановки, с изменением направления, поэтому с учетом этих положений, особое внимание уделялось фактору устойчивости двигательных навыков к сбивающим факторам. В специальной литературе имеются экспериментальные данные, которые приводят к предварительным выводам о рациональности использования вместо комплекса жестких структурных единиц в годичном цикле принципа полиморфизма (разнообразия) рабочего процесса спортсмена на основе блочно-модульных структур, допускающих различные гибкие перестроения и вариантные сценарии.

В связи с вышеизложенным выделяли следующие «кванты»:

1. Этап - логически завершенный, продолжительный по времени период подготовки футболистов, призванный обеспечить кумулятивный тренировочный эффект, за счет которого решаются масштабные задачи учебно-тренировочного процесса, связанные как с выходом на пик спортивной формы так и с ее снижением до оптимального уровня и обусловленные в первую очередь календарем соревнований и сроками главных соревнований. Продолжительность этапа может составлять от 1 до 3 месяцев;

2. Блок - более короткая по сравнению с этапом относительно целостная по содержанию часть тренировочного процесса, решающая задачи, связанные с участием команды в текущих соревнованиях.

В зависимости от характера решаемых задач «блоки» могут быть развивающими (повышение возможностей отдельных функциональных систем организма, совершенствование компонентов технико-тактической подготовленности игрока и тактической подготовленности команды, атлетической подготовленности (скоростно-силовые + координационные способности игрока), синтезирующие (сопряжение возможностей, достигнутых

отдельными спортсменами и командой в предыдущих блоках), поддерживающие, снижающее и др. Продолжительность блока - от 2 до 3 недель.

3. Модуль - серия тренировочных дней, направленная на решение какой-либо частной (промежуточной) задачи тренировочного процесса и обусловленная взаимодействием процессов утомления и восстановления в зависимости от чередования нагрузок. Продолжительность модуля составляет 3-7 дней;

4. Фрагмент - несколько тренировочных занятий, иногда дней, позволяющих при необходимости корректировать процесс решения задач, запланированных в модуле. Процесс корректировки модуля может быть связан с введением дополнительных тренировочных дней или занятий, изменением последовательности тренировочных занятий или их отменой (фрагменты в данном случае могут быть названы корректирующими и уточняющими). Выходной день или несколько выходных могут составлять отдельный фрагмент тренировочного процесса, так называемый, фрагмент отдыха);

5. Рабочий день - 2-3 занятия в день - тренировочных, тренировочно- соревновательных, комплексных, тематических, индивидуально-групповых, индивидуальных в сочетании с экспресс-диагностикой футболиста; рабочий день трактуется как вариабельный относительно самостоятельный рычаг регулирования состоянием игрока.

Следует отметить, что деятельность в футболе настолько многогранна, что одни недостатки, например, физической подготовленности, могут компенсироваться высоким технико-тактическим мастерством, функциональной подготовкой, психической устойчивостью и т.д. Задача школ высшего спортивного мастерства - воспитание подготовленных юных футболистов с развитием всех сторон подготовленности: физической, технико-тактической, функциональной, психологической. Из среды таких школ высшего спортивного мастерства в дальнейшем вырастают и проявляются настоящие таланты, у которых при явном» уникальном преобладании одних качеств, другие, благодаря «школе», остаются на достаточно высоком уровне.

**1.2 Физиология игроков в детско-юношеском футболе.**

Современный спорт отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невиданным ростом физических возможностей человека. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков. Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее - шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 14-15 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. К 14-15 годам срастаются нижние сегменты тела грудины. В 15-16 лет увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов роста грудной клетки. Окостенение костей предплюсны весьма длительный процесс, начинающейся на 4-8 месяце эмбриогенеза, т.е. значительно раньше костей запястья, и заканчивающийся только на 12-19 году. У старших школьников рост тела в длину замедляется (у некоторых заканчивается). Если у подростков преобладает рост тела в длину, то у старших школьников явно преобладает рост в ширину. Кости становятся более толстыми и прочными, но процессы окостенения в них еще не завершены.

Увеличение массы мышц с возрастом происходит не равномерно: в течении первых 15 лет вес мышцы увеличивается на 9%, а с 15 до 17-18 лет на 12%. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по

сравнению с мышцами верхних конечностей. Различие в мышечной силе с возрастом увеличивается: в 15 лет разница составляет 8-10 кг, в 18 лет - 15-20 кг.

К 13-15 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в возрасте 7-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движений. Скорость одиночного движения значительно возрастает у детей с 4-5 лет и к 13-14 годам достигает уровня взрослого. К 14-15 годам уровня взрослого достигает и время простой двигательной реакции. Максимальная, произвольная частота движений увеличивается с 7 до 14 лет, причем у мальчиков в 7-10 лет она выше, чем у девочек, а с 13-14 лет частота движений у девочек превышает этот показатель у мальчиков.

До 14-15 лет завершается в основном развитие ловкости. Наибольший прирост точности движений наблюдается с 4-5 до 7-8 лет. В последнюю очередь совершенствуются способности быстро решать двигательные задачи в различных ситуациях. Ловкость продолжает улучшаться до 17 лет. Наиболее значительные темпы увеличения показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела (например, в предельных наклонах туловища), наблюдаются, как правило, до 14-15- летнего возраста. Затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте, особенно увеличивается сила с 10-12 до 13-15 лет.

Позже других физических качеств развивается выносливость. Существуют возрастные, половые и индивидуальные отличия выносливости. Выносливость детей дошкольного возраста находится на низком уровне, особенно к статической работе. Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Также интенсивно с 11-12 лет возрастает выносливость к статическим нагрузкам. В целом к 14-15 годам выносливость школьников составляет около 65% уровня взрослого. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. У подростков и юношей после мышечной нагрузки наблюдаются лимфоцитарный и нейтрофильный лейкоцитозы, и некоторые изменения в составе красной крови. У 15-летних школьников интенсивная мышечная работа сопровождается увеличением количества эритроцитов на 12-17%, гемоглобина на 7%. Это происходит главным образом за счет выхода депонированной крови в общий кровоток. Длительные физические напряжения в этом возрасте могут привести к уменьшению гемоглобина и эритроцитов. Восстановительные процессы в крови происходят у школьников медленнее, чем у взрослых.

С возрастом повышается устойчивость к недостатку кислорода в крови (гипоксемия). Наименьшей устойчивостью отличаются дети младшего школьного возраста. К 13-14 годам отдельные ее показатели достигают уровня 15-16-летних подростков, а по скорости восстановления даже превышают их. В 15-летнем возрасте наблюдается увеличение продолжительности восстановительного периода с 28,8 до 52,9 секунд. Подобные изменения являются результатом нейрогуморальных перестроек, связанных с периодом полового созревания подростков. У подростков и юношей быстрее, чем у взрослых снижается содержание сахара в крови. Это объясняется не только меньшей экономичностью в расходовании энергетических ресурсов, но и совершенствованием регуляции углеводного обмена, выражающимся в недостаточной мобилизационной способности печени к выделению сахара в кровь. Абсолютных запасов углеводов у подростков и юношей также меньше, чем у взрослых. Поэтому возможность длительной работы подростками и юношами ограничена. Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК).

Многими исследователями показано, что МПК увеличивается с возрастом. В период с 5 до 17 лет имеется тенденция к неуклонному росту МПК - с 1385 мл/мин у 8летних, до 3150 мл/мин у 17летних. При анализе величин относительного МПК, у школьников и школьниц, наблюдаются существенные различия. Снижение с возрастом МПК/кг у школьниц очевидно связано с увеличением жировой ткани, которая, как известно, не является потребителем кислорода. С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 14-15 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. ЧСС также зависит от пола: у девочек пульс несколько чаще, чем у мальчиков того же возраста. При постепенном снижении пульса увеличивается систолический объем (СО). В 14-15 лет СО составляет 50-60 мл.

В настоящее время у подростков наблюдается акселерация – сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости. У подростков с низкими показателями физического развития биологический возраст может отставать от паспортного на 1-2 года, а у подростков с высоким физическим развитием опережать на 1-2 года.

 **1. 3. Спортивно-техническая подготовка юных футболистов.**

Под технической подготовкой спортсмена понимают степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Процесс технической подготовки осуществляется в течение всей многолетней тренировки спортсмена. В связи, с чем многолетний процесс технической подготовки спортсмена подразделяют на несколько стадий.

Так, Курамшин Ю. Ф. выделяет 3 стадии многолетней технической подготовки спортсмена: стадию базовой технической подготовки; стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства; стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Каждая стадия включает этапы, состоящие из годичных циклов. Например, первая стадия состоит обычно из 4—6 годичных циклов, вторая — 6—8, третья — 4—6. Поэтому построение, конкретное содержание и методика технической подготовки спортсмена на каждой стадии, как правило, подчиняется периодизации годичного цикла тренировки. Чаще всего это наиболее ярко выражено в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Отсюда следует, что процесс овладения и совершенствования техники движений в рамках годичного цикла тренировки у квалифицированных спортсменов во многом зависит от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы. В связи с этим в годичном цикле он выделяют 3 этапа технической подготовки:

1) поисковый, направлен на формирование новой техники соревновательных действий (или ее обновленного варианта), улучшение предпосылок ее практического освоения, разучивания (или переучивания) отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий;

2) этап стабилизации, направлен на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий;

3) адаптивного совершенствования (приспособительного), направлен на совершенствование сформированных навыков, увеличение диапазона их целесообразной вариативности (изменчивости), стабильности (устойчивости), надежности применительно к условиям основных соревнований.

Таким образом, основной задачей технической подготовки является становление таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях. Другими словами главная цель технической подготовки спортсмена — формирование его технической подготовленности. В этой связи, дадим определение этому виду подготовленности спортсмена и раскроем её содержание.

Так, Курамшин Ю. Ф., под технической подготовленностью спортсмена понимает его умение выполнять технику освоенных двигательных действий

В отечественных и зарубежных публикациях специалисты биомеханики, теории и методики физического воспитания и спорта (С. В. Янанис, Б. А. Ашмарин, В. Л. Уткин, М. М. Боген, Б. Чабаньски и другие) определяют «технику» как способ выполнения двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается рационально (целесообразно и экономично) и эффективно. Такое понимание отличается от традиционных взглядов на «технику», которые отождествляют ее с идеальной (образцовой или эталонной) моделью двигательного действия, а не соотносят ее с двигательной задачей. Именно задача, стоящая перед учеником (спортсменом), имеющая строго определенную цель, вынуждает его выбрать тот, а не другой способ выполнения действия, который должен обеспечить по возможности наиболее экономичное и эффективное решение этой задачи в соответствии с ранее поставленной целью.

Различают основу техники движений, её определяющее звено и детали. Основа техники — это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие, безусловно, необходимы для решения двигательной задачи определённым способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени и др.). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

Определяющее звено техники — это наиболее важная, решающая часть данного способа выполнения двигательной задачи. Например, для прыжков в высоту с разбега основным звеном техники будет отталкивание, соединенное с быстрым и высоким махом ногой; для метания — финальной усилие; для подъёма разгибом на гимнастических снарядах — своевременное и быстрое разгибание в тазобёдренных суставах с последующим торможением. Выполнение основного звена в спортивных движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

Детали техники — это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных спортсменов и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей (например, маховое движение сильно или мало согнутой ногой при прыжках в высоту). Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику, которая для данного лица (при соблюдении всех общих правил рациональной техники) является наиболее совершённой (увеличенной сгибание ног на последних шагах разбега у некоторых ведущих бегунов, своеобразное соотношение фаз в тройном прыжке и т. д.).

Критериями «техники» (технического мастерства) чаще всего называют: объем техники, разносторонность техники, рациональность и эффективность техники, а также освоенность техники.

Объем техники определяется совокупностью технических приемов, которыми владеет ученик. В практической работе учитель должен по возможности научить своих учеников всему техническому арсеналу данного вида спорта. К реализации этого арсенала следует стремиться не только на тренировках, но и на соревнованиях. Увеличение соревновательного объема техники достигается посредством постоянного разучивания новых приемов и совершенствования уже освоенных в различных ситуациях. Как следует из сказанного, технические приемы, которыми владеет ученик, могут быть освоены на уровне двигательных умений или двигательных навыков. Вероятно, их владение на уровне навыка является основной предпосылкой использования их не только в спокойной обстановке (на уроке, на тренировке), но и в стрессовой ситуации (на соревновании).

Разносторонность (вариативность) техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Техника является разносторонней, если ученик владеет техническими приемами из различных групп технических элементов, выполняет их разными способами и вариантами в различных условиях тренировки и соревнований.

Эффективность техники — это степень соответствия техники конкретного человека избранному критерию оптимальности. Такими критериями могут выступать: биомеханический эталон или модель, которые определяются с помощью современной техники и компьютеров; стандартная техника, отражающая наиболее рациональный способ выполнения действия ведущими для данного времени спортсменами; спортивный результат. Другими словами эффективность спортивной техники определяется её соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

Рациональность техники означает наилучший для большинства людей в определенный возрастной или квалификационной группе вариант техники. Например, наиболее рациональным способом бега на лыжах в настоящее время признается «коньковый ход», рациональными способами прыжков в высоту среди школьников являются «ножницы» или «перекидной», в длину с разбега — «согнув ноги». Бросок мяча в прыжке — наиболее рациональный способ атаки кольца в баскетболе со средней и дальней дистанции.

Освоенность техники понимается как стабильность выполнения технических приемов в стандартных условиях (на уроке, тренировке) и их устойчивость в усложненных условиях (разные погодные условия, несколько другие инвентарь и оборудование, условия соревнования). Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

Таким образом, количественно освоенность техники можно оценить по показателям снижения эффективности техники (например, точности ударов по воротам, бросков мяча в кольцо) в усложненных условиях по сравнению с обычными. Освоенность техники можно оценить также по тем ее показателям, которые демонстрирует спортсмен, например, в начале дистанции (бега, плавания, бега на лыжах, коньках и т. п.) и в конце дистанции. Если он показывает одинаково рациональную (образцовую) технику на старте и на финише дистанции, то это говорит о ее высокой степени освоенности.

Кроме того, В. Н. Платонов к критериям технической подготовленности добавляет экономичность техники и минимальную тактическую информативность техники для соперника.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена. Применение таких вариантов техники позволяет существенно повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Минимальная тактическая информативность техники для соперника является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой — не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

Сделанный анализ позволяет глубже понять общие признаки и различий между понятиями «навык» и «техника». Прежде всего, следует сказать, что между данными понятиями значительно больше общего, чем различий. В частности, человека, владеющего «правильным» навыком, например, игры в волейбол, отличают высокая (оптимальная) быстрота технических приемов, стабильность их выполнения в относительно стандартных и вариативных условиях тренировки и соревнований, надежность и экономичность совершаемых действий. То же самое можно сказать про ученика, который овладел совершенной техникой игры. Ему присущи высокая эффективность, рациональность (целесообразность и экономичность) и стабильность выполнения технических приемов в различных условиях тренировки и соревнований. Различия заключаются в том, что, во-первых, разные по объему и разнообразию технические приемы, в частности, упомянутой игры в волейбол, могут находиться у человека на уровне умения или навыка, Во-вторых, приобретенные тем или иным учеником навыки игры далеко не всегда можно рассматривать как технически правильные (рациональные) способы выполнения игровых приемов].

Таким образом, на начальных этапах многолетней подготовки, в соревнованиях спортсменов относительно невысокой квалификации, уровень технического мастерства и спортивный результат в целом определяется совершенством базовых движений и действий. Это обуславливает в процессе совершенствования спортивно-технической подготовки, чтобы техника спортсмена отвечала следующим требованиям: эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информированностью для соперника.

Общие положения спортивной подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки:

Обобщенными задачами в процессе многолетней подготовки юных футболистов являются:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

3. Обучение основам техники и тактики игры.

4. Приучение к игровым условиям.

5. Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям футболом.

В процессе обучения учащихся создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технический действий, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

**Глава 2. Структура учебно-тренировочной и функциональной подготовки юных футболистов.**

**2.1. Дополнительная общеразвивающая программа по футболу, как основа подготовки юных футболистов.**

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

*Принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

*Принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложениятеоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

*Принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов. Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки.

**2.1.1. Организационно-методические указания.**

Занятия по футболу, предусмотренные Программой начинаются с 6 лет. После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Многолетняя подготовка юных футболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- спортивно-оздоровительный этап;

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации), и т.д

**2.1.2. Специфика обучения по дополнительной общеразвивающей** **программе.**

Целью занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса. Основными направления деятельности по ходу реализации Программы являются: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол и мини-футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и мини-футбола.

изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол и мини- футбол; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

 Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по футболу проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта), (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение, согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (футболе);

- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья обучающихся;

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;

- гармоничное развитие обучающихся;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с годовым учебным планом.

Основные формы занятий в ДЮСШ

|  |  |
| --- | --- |
| **Урочная форма:** | **Внеурочная:** |
|  |  |
| - групповое занятие; | - соревнование; |
| - теоретическое занятие; | - домашнее задание. |
| - товарищеская игра. |  |
|  |  |

Методы организации и проведения образовательного процесса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Словесные методы:*** | ***Наглядные методы:*** | ***Практические методы:*** |
| · Описание; | · показ упражнений и | · метод упражнений; |
| · объяснение; | техники | · метод разучивания по |
| · рассказ; | футбольных приёмов | частям; |
| · разбор; | · использование учебных | · метод разучивания в целом; |
| · указание; | наглядных пособий | · соревновательный метод; |
| · команды и распоряжения; | · видеофильмы, DVD, слайды | · игровой метод; |
| · подсчёт. | · жестикуляции. | · непосредственная помощь |
|  |  | тренера-преподавателя. |

Основные средства обучения:

* упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
* общефизические упражнения;
* специальные физические упражнения;
* игровая практика

Примерный учебный план на 46/36 недель

учебно-тренировочных занятий (ч)

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Количество часов** |
| Теоретическая подготовка | 12/9 |
| Общая физическая подготовка | 77/65 |
| Специальная физическая подготовка | 48/24 |
| Техническая подготовка | 70/57 |
| Тактическая подготовка | 29/20 |
| Игровая подготовка | 36/36 |
| Промежуточная аттестация | 4/5 |
| **Общее количество часов** | **276/216** |

**(штатные/совместители)**

План-график распределения учебных часов. Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле спортивно-оздоровительного этапа подготовки (ч):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Всего** |  |  |  |  | **Периоды тренировок** |  |  |  |  |  |  |
| **п/п** | **подготовки,** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |  |
|  | **содержание** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **занятий** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.** | Теоретические | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  |
|  | занятия |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | ОФП | 77 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 8 | 8 | 7 | 4 |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | СФП | 48 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Техническая | 70 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 4 |  |  |
|  | подготовка |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Тактическая | 29 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |
|  | подготовка |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | Игровая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовка. | 36 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 1 |  |  |
|  | Учебные игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | Промежуточная | 4 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
|  | аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | 276 | 26 | 26 | 27 | 26 | 27 | 24 | 26 | 27 | 29 | 24 | 14 |  |  |
|  |  |  |  |

Примерный план-график подготовки футболистов на спортивно-оздоровительном этапе

(недельные циклы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды** | **Кол-во** |  |  |  |  | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август** |  |  |  |  |
| **подготовки** | **часов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **НЕДЕЛИ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **в год** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретические** | **9** | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |
| **занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОФП** | **65** | 3 | 2 | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | **24** |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая** | **57** |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |  |
| **подготовка** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тактическая** | **20** |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
| **подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Игровая** | **36** | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
| **подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Соревновательная** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |
| **подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | **216** | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культуры и спорта.
2. Стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта.
3. Уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
4. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
5. Воспитание трудолюбия, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость).
6. Овладение основами футбола.

**Теоретическая подготовка.**

1. Сведения о строениях и функциях организма человека.
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Основы методики обучения физическим упражнениям, техники и тактики данного вида спорта.
7. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.
8. Оборудование и инвентарь.

**Воспитательная работа.**

1. Тренировочные и спортивные занятия.
2. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и творчества и дружбы.
4. Система морального стимулирования.

**Упражнения для развития быстроты**:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» ит.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд и т.п.). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперёд и т.д. (варианты). Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**:

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

1. Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

1. Упражнения для развития ловкости:

 Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры тина «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

**Техническая подготовка**

Техника передвижений:

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стоны катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде. Введение мяча из-за боковой линии. Введение с места из аута.

**Тактическая подготовка.**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».**

Игра в«пятнашки»впарах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

**Тактика нападения.**

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия*.* Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е.

осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**Воспитательная работа**

Имеется ряд причин, обязывающих педагога серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Педагог полностью в ответе за будущее своих обучающихся. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками педагог должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

**Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи**:

 - воспитание у обучающихся патриотизма;

- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;

 - воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;

 - вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

**Воспитательная работа проводится в форме**:

Лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны; изучения истории своего района, области, экскурсий по родному краю; посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований; встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками ДЮСШ; пропаганды традиций отечественного спорта; вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд; участия в показательных выступлениях и соревнованиях; индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии педагога на футболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

**Компоненты воспитательной работы**:

 - цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;

- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

**Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс**:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

 - воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

 - сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

 - учёт индивидуальных особенностей каждого;

 - систематичность и непрерывность воспитательного процесса;

 - единство слова и дела в жизни спортивной группы;

 - сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

**Методы и формы воспитательной работы.**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

**Требования к результатам освоения и условия реализации программы.**

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

 - этапный;

 - текущий;

 - оперативный.

* помощью этапного контроля определяются изменения состояния обучающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий. Текущий контроль даёт возможность оценить состояние обучающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние обучающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование. Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

 **Содержание и методика контрольных испытаний.**

Физическая подготовка.

Бег 30, 300, 400,10х30 метров, 6-ти и 12-ти минутный бег проводятся по общепринятой методике, старт высокий.

Прыжок в длину с места, тройной прыжок. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.

**Специальная физическая подготовка.**

 Бег 30 м. с мячом - выполняется с высокого старта (с места), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее 3-х касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, если игрок остановит мяч за линией финиша.

 Бег 5х30м. с мячом - выполняется так же, как и бег на 30м. с мячом. Все старты с места. Время для возвращения на старт 25 сек.

 Удар по мячу ногой на дальность – выполняется правой (левой) ногами по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измеряется дальность полёта мяча от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

 Вбрасывание мяча на дальность – выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Техническая подготовка.**

 Удары на точность попадания – выполняются по неподвижному мячу любой ногой с расстояния 16 м. (подростки 11-12 лет с расстояния 11м.) Мяч посылается по воздуху на высоте не менее 50см. от земли в створ ворот, разделённый пополам красной лентой или стойкой. Даётся 10 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

 Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (различными частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

 **Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

**2.2. Функциональная подготовка футболистов в игровой деятельности.**
     Само понятие «функциональная подготовленность» весьма сложно и многозначно. Исходя из определения слова «функция», которое в физиологическом смысле трактуется как отправление организмом, органами и системами органов своих действий, следует, что функциональная подготовленность есть готовность организма к выполнению определенной деятельности.
     В этом плане наиболее точно и полно понятие «функциональная подготовленность» отражает следующее определение: «Функциональная подготовленность спортсменов – это относительно установившееся состояние организма, интегрально определяемое уровнем развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обусловливают эффективность соревновательной деятельности» (Тюленьков С.Ю, 1998).
     Наиболее всестороннее представление о функциональной подготовленности можно получить исходя из ее четырехкомпонентной структуры, предложенной В. С. Фоминым (1984). Применительно к спорту функциональная подготовленность рассматривается как уровень слаженности взаимодействия психического, нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов, организуемого корой головного мозга и направленного на достижение заданного спортивного результата, с учетом конкретного вида спорта и этапа подготовки спортсмена.
     В физическом воспитании и теории спорта выделяют техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовку, что позволяет утверждать, что каждая из этих сторон спортивной подготовки базируется на определенном компоненте общей функциональной подготовленности.
     Имея в виду, что выполнение мышечной работы в спорте обеспечивается деятельностью большого числа систем и органов, функциональная подготовленность должна пониматься не как отдельное отправление какого-либо из этих органов, а как отправление функциональной системы, объединяющей эти органы для достижения необходимого спортивного результата (В. С. Фомин, 1984, 1986). При этом обязательно следует помнить, что в каждом конкретном случае функция организма будет специфична.
     Иногда отождествляют функциональную и физическую подготовку (подготовленность). Следует отметить, что двигательный компонент функциональной подготовленности представляет собой не что иное, как физическую подготовленность (В. Н. Платонов, 1984, Л. П. Матвеев, 1997 и др.). Еще один компонент функциональной подготовленности – энергетический, т. е. уровень развития основных механизмов энергообеспечения, который является основой и неотъемлемой частью физической подготовленности. Следует отметить, что и другие компоненты функциональной подготовленности (нейродинамический и психический) так или иначе связаны с выполнением двигательного акта.
     Отсюда следует вывод, что все компоненты функциональной подготовленности в спорте развиваются практически единственным средством – мышечными нагрузками, определенным образом организованными в рамках специфической биомеханической структуры, т. е. физическимиупражнениями.
     Ю. В. Верхошанский (1988) отмечает, что ведущая роль в формировании межсистемных отношений в организме и развитии адаптационного процесса в условиях напряженной мышечной деятельности принадлежит локомоторной системе, точнее, режиму ее эксплуатации.
     В связи с этим основное внимание в тренировочном процессе должно уделяться методике развития именно двигательного компонента – физическойподготовленности.
     Развитие всех сторон функциональной подготовленности футболиста предопределяет организацию высокоэффективного тренировочного процесса. В свою очередь, оптимизация тренировки в футболе должна базироваться на применении научно обоснованных средств и методов при обязательном учете специфики деятельности и факторов, определяющих и лимитирующихработоспособность.
     В современном футболе наблюдается тенденция к росту соревновательных и тренировочных нагрузок (А. А. Сучилин, 1997; С. Ю. Тюленьков, 1997). В связи с этим остро встает проблема оптимизации всех компонентов тренировочного процесса, все более насущной становится задача адекватной функциональной подготовки игроков, способной обеспечивать высокую специальную работоспособность на протяжении всего сезона. Решение данных вопросов только за счет увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок ограничивается как биологическими возможностями человека, так и социальными факторами (В. Н. Платонов, 1997). Выход из создавшегося положения может быть найден в использовании дополнительных факторов, оптимизирующих тренировочные воздействия применяемых физических упражнений, в разработке эффективных и педагогически целесообразных методик срочного и отставленного восстановления. Обе эти стороны единого тренировочного процесса должны организовываться и управляться на основе адекватного контроля как степени воздействия нагрузок, так и эффективности восстановительных процессов.
     Отличительными особенностями современного футбола являются возросшая интенсивность игры и жёсткая атлетическая борьба по всему полю (А. А. Сучилин, 1997; С. Ю. Тюленьков, 1996, 1997). Эти особенности являются следствием не только рационализации техники и тактики, но прежде всего более высокого уровня физической работоспособности футболистов (М. А. Годик, Е. В. Скоморохов, 1981; А. А. Сучилин, 1997; В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко, 1997; В. Н. Шамардин, 1998; А. И. Шамардин идр.,1999).
     По мнению В. Н. Платонова (1984, 1997), физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости. Особенностью двигательной деятельности в футболе является выполнение обширного арсенала заранее выработанных технических приёмов (двигательных навыков), выбор и реализация которых определяется оперативным анализом игровой ситуации. Эти двигательные навыки связаны с обработкой мяча, ударами, передачами и другими операциями. Кроме того, большую роль играют действия без мяча, обусловленные оперативным прогнозированием изменений игровой ситуации. Большое пространство футбольного поля, значительные ускорения разбега и торможения, особенно в сочетании с реализацией технических приемов с мячом – все это обусловливает усиление функций не только энергетического компонента деятельности, но и статокинетического равновесия, которое противодействует «сбивающему» действию растормаживания позно-тонических врожденных рефлексов (В. С. Фомин и др., 1985).
    Приведенная структурная характеристика футбола обусловливает значительное  совершенствование всех компонентов  спортивной деятельности: психического (оперативный анализ быстро изменяющейся игровой ситуации, прогнозирование, выбор и принятие решения, другие функции высшей нервной деятельности); нейродинамического (повышение уровней возбудимости, подвижности и устойчивости корковых процессов, а также напряженности вегетативной регуляции); энергетического (аэробной и особенно анаэробной производительности организма); двигательного (преимущественно скоростно-силовых качеств и координационных способностей (ловкости) (В. С. Фомин и др., 1985).

**3. Практическая значимость результатов.**

Полученные результаты могут быть использованы при разработке модельных характеристик, установлении критериев для комплексного контроля функциональной подготовленности, определении оптимальных параметров тренирующих воздействий и дополнительно используемых эргогенических средств направленного воздействия в тренировке юных футболистов различных игровых амплуа и в разные периоды круглогодичного цикла подготовки, для повышения эффективности тренировочного процесса и более рационального управления функциональным состоянием юных футболистов.

Результаты могут быть использованы при разработке учебно-тренировочных программ для ДЮСШ и СДЮШОР по футболу, при совершенствовании тренировочного процесса юных спортсменов в других игровых видах спорта, в учебном процессе вузов физической культуры, при повышении квалификации и переподготовке тренеров по футболу.

**4.Заключение**

Анализируя учебно-тренировочный процесс подготовки юных футболистов, можно увидеть, что в планировании используется разделение этого целостного процесса на теоретическую, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, а также интегральную подготовку. Спортивная подготовка футболистов – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Подготовка молодых футболистов построена на поэтапном всестороннем развитии физических и психических качеств. Процесс подготовки должен быть выстроен с учётом функциональных возможностей организма игрока и приемлемым по уровню нагрузки для определённого возраста. Исходя из этого, в обзоре литературы поднимается проблема необходимости использования грамотно выстроенной системы тренировки юных игроков в детско-юношеских спортивных школах с учётом возрастных особенностей и уровня футболиста.

**5. Список использованной литературы.**

1. Айрапетьянц, Л.Р. Спортивные игры /Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик.- Ташкент: Издательство им. Ибн-Сины, 2006.- 156с.

2. Алябин, В.Г Многолетняя тренировка юных спортсменов /В.Г. Алябин, А.В. Алябин, В.П. Бизин. - Харьков: Основа, 2008. - 245с.

3. Алексеев, Н.В. Морфофункциональные особенности юных спортсменов /Н.В. Алексеев.- Омск: СибГУФКСТ, 2008. – 259с.

4. Безруких, М.М. Хрестоматия по возрастной физиологии / М.М. Безруких,

В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер: учебное пособие.- М.: Академия, 2012.- 288с.

5. Блинков, С.Н. Индивидуализация физического воспитания школьников:

автореф. дисс…. канд. пед. наук / С.Н. Блинников. – М., 2007. -21с.

6. Вайн, Хорст. Как научиться играть в футбол / Хорст Вайн. – М.:

Олимпия – Пресс, 2009.- 244с.

7.Гомонов, В.Н. Индивидуализация технической

и физической подготовки в спортивных играх: автореф. дис. …. канд.

пед. наук /В.Н. Гомонов. – Смоленск, 2006.- 22с.

8. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры

/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2012.- 472с.

9. Голомазов, С. Техническая подготовка футболистов / С. Голомазов, Б.

Чирва // Теория и практика футбола: научно-методический журнал. – М.,

2009. – С.18-22

10. Голомазов, С. Техника ведения мяча в шаге / С. Голомазов, Б. Чирва. –

М., 2014. – 24с.

11. Григорьев, С.К. Футбол. Некоторые особенности

современной подготовки футболистов-юниоров: метод. разработка

/под ред. А.П. Золотарев – Краснодар, 2006.- 80с.

12. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов /

В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук. - Смоленск. 2007. – 220 с.

13.Джанузаков, К.Ч. Индивидуализация тренировочного процесса юных

44

футболистов /И.А. Алешков // Теория и практика физической культуры,

№8,2006. –С. 30-31.

14. Драндров, Г.Л. Индивидуальность в динамике

развития двигательных способностей у юных футболистов /

В.А. Сальников // Теория и практика ФК, №5, 2006.- С.30-31.

15. Дрижика, А.Г. Индивидуализация подготовки спортсменов: монография

/А.Г. Дрижика. – Ростов-на-Дону, 2008. – 204с.

16. Дубровский, В.И. Спортивная физиология: учебник

для вузов /В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2009. - 462с.

17. Желдак, В.И. Социология физической культуры и спорта

/Н.В. Коротаева: учебное пособие. – М., 2007. – 28с.

18. Зеленцов, А.М. Моделирование тренировки в футболе /А.М. Зеленцов,

В.В. Лобановский.- Киев: Здоровье, 2010.- 136с.

19.Золотарев, А.П. Методика совершенствования

и контроля координационных способностей юных футболистов

в условиях скоростных передвижений: учебно-методическое пособие /А.П.

Золотарев.- Краснодар, 2011.- 42с.

20. Золотарев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе: учебно-

методическое пособие /А.П. Золотарев. – Краснодар, 2006.- 76с.

21.Золотарев, А.П. Структура и содержание

многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф.

дис. … д-ра пед. наук /А.П. Золотарев.- Краснодар, 2007. – 50с.

22.Золотарев, А.П. Структура и содержание

многолетней подготовки спортивного резерва в футболе /А.П. Золотарев //

Теория и практика физической культуры, №3, 2009. – С. 20-22.

23. Золотарев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе: учебно-

методическое пособие /А.П. Золотарев. 2-е изд.,стер.– Краснодар, 2007.- 77с.

24. Золотарев, А.П. Футбол. Методологические основы

подготовки спортивного резерва /А.П.Золотарев,

45

25. Ивасев, В.З. Технико-тактическая подготовка юных

футболистов с учетом разносоторонности соревновательных действий:

автореф. дис…канд. пед. наук / Ивасев В.З.. – Краснодар, 2011. – 24с.

26. Клесов, И.А. Индивидуализация технико – тактической

подготовки футболистов на этапеуглубленной специализации с

учетом особенностей личности: автореф. дис….канд. пед. наук

/И.А. Клесов. – М. 2007. – 24с.

27. П.Ф.Каптерев - Исследование «Принципы наглядности при обучении

двигательным действиям».

28. А.В. Лексаков, С.А. Российский: научно-методическое пособие. – М.:

Физическая культура, 2009. – 161с.

29.К. В Лясковский - исследование на тему: «Последовательное обучение

ударам по мячу в детско-юношеском футболе».

30.Лалаков, Г.С. Исследование срочных тренировочных

эффектов после применения нагрузок,направленных на развитие выносливос

ти при подготовке молодых футболистов /Г.С. Лалаков //Теория и

практика ФК, №9, 2008. – С. 37-40

31. Лысенко, В.В. Основы математической статистики в спорте:

учебное пособие /В.В.Лысенко, В.А. Долгов. – Краснодар, 2006. -113с.

32. Марченко, В.Ф. Средства управления игровой

деятельностью футболистов: метод. реком. /В.Ф. Марченко. – Екатеринбург,

2007. – 48 с.

33. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры:

учебное пособие для инст. ФК /Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт,

2009. – 543с.

34.Мильштейн, О. А. Анкетирование как средство

общения социолога с респондентами в сфере физической культуры

и спорта: метод. реком. / О.А. Мильштейн, Ю.А. Прокопчук - Краснодар,

2011.

46

35. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика /Г.В.

Монаков. - М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.

36. Монаков, Г. В. Специальная подготовка футболистов 15-16 лет с

учетом координационной сложности нагрузок /М.Я. Набатникова, Н.А.

Невмянов. - М., 2008. - 146 с.

37. Г.В Монаков - исследование «Воздействие мышечной памяти на процесс

становления двигательного навыка».

38. Николаенко, В. В. Построение учебно-тренировочных программ,

направленных на развитие физических качеств юных футболистов

в группах начальной подготовки СДЮШОР: автореф. дис. ..канд. пед. наук

/В.В. Николаенко. - Волгоград, 2009.- 22 с.

39. Никитушкин, В.Г. Некоторые итоги исследования

проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов /В.Г.

Никитушкин // Теория и практика физической культуры: ежемесячный

научно-теоретический журнал. – М., 2006. – №12. – с.19-22

40. Новокщенов, И.Н. Особенности подготовки

футболистов в подготовительном периоде в зависимости от игровой

специализации /А.П. Герасименко, А.И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК,

2006. – 138с.

41. А.В. Петухов - Методические разработки по обучению сложным

техническим приёмам.

42. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки

спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская

литература, 2007.-584 с.

43. Ривера, Э. М. Структура физической и технической подготовки юных

футболистов на этапе углубленной специализации: автореф. дис. ... канд. пед.

наук /Э.М. Ривера. - М., 2015. - 20с.

44. Тюленьков, С. Ю. Теоретико-методические

аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов:

автореф. дис. ... д-ра пед. наук /С.Ю. Тюленьков. - М., 2006. - 54 с.

47

45. Управление подготовкой футболистов / под ред. Г.А. Лисенчук. – Киев:

Олимпийская литература, 2009. – 271с.

46. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-

го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / разработана А.

А. Сучилиным, С. Н. Андреевым, Ю. Ф. Буйлиным, А. И. Исмаиловым,

О. Б. Лапшиным. - М.,2006. – 116с.

47 Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных

групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / под ред. С.

Н. Андреева, М. С. Полишкиса, Н. М. Люшинова - М., 2006. – 261с.

48. Футбол: Программа и методические рекомендации для ДЮСШ / Сост.

М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, С.Н. Хомутский и др. – М., 2007– 138с.

44. Футбол: Настольная книга детского тренера. М.: Детский спорт, 2007. –

238 с.

49.Футбол: Искусство подготовки высококлассных футболистов /

Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2007. – 457 с.

50. Футбол. Проблемы повышения индивидуального технико-

тактического мастерства юных футболистов / сост. А.В. Петухов – М.:

Советский спорт, 2006. – 237 с.

51. Цян Вэй. Функциональная подготовка юных футболистов 13-15

лет разных игровых амплуа на основе применения эргогенических средств:

автореф. дис. … канд. пед. наук /Цян Вэй. – Волгоград, 2006. – 24с.

52. Черышев, А. Ф. Тренировочные микроциклы в подготовке юных

футболистов: метод.реком. /А.Ф. Черышев – М.: РГУФК, 2007. - 45 с.

53. Шамардин, В.Н. Подготовка юных футболистов /В.Н. Шамардин. –

Днепропетровск: Пороги, 2008. – 218 с.

54. Шамардин, А.И. Индивидуализация подготовки

юных футболистов с учетом функциональных возможностей: метод.пособ.

/А.И. Шамардин А.И., И.Н. Солопов, А.П. Герасименко, И.В. Новокщенов. –

Волгоград: ВГАФК, 2007. -126 с.

55. Шестаков, М. М. Индивидуализация учебно-тренировочного

48

процесса в командных спортивных играх: автореф. дис. .. д-ра пед. наук

/М.М. Шестаков. - М., 2012. - 44 с.

56. Шестаков, М. М. Футбол. Педагогические аспекты проблемы учета

индивидуальных особенностей игроков: учебно-методическое пособие /М.М.

Шестаков.. - Краснодар, 2009. - 27 с.

57. Шестаков, М. М. Методологические основы индивидуализации

подготовки в командных спортивных играх / М.М. Шестаков // Теория и

практика физической культуры,№3, 2007.-С. 12-16.

58. Шестаков, М. М. Футбол. Структура

и критерии эффективности индивидуальной деятельности игроков различных

амплуа: учебно-методическое пособие /М.М. Шестаков. - Краснодар, 2009. -

27 с.