

УДК 796.4-053.6(045)

*Шаргави Али Шакир, П.К. Петров***МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Проблема физической подготовки футболистов юного возраста в детских футбольных школах давно волнует специалистов и тренеров по футболу. В последние годы современный футбол развивается в направлении высокой подвижности игроков, приобретает скоростной, интенсивный, силовой характер, и на этом фоне одной из причин существенного отставания юных футболистов, занимающихся в детских спортивных школах, является сегодняшний уровень их физической подготовленности, что требует поиска современных средств и методов в занятиях с юными футболистами. Одним из выходов могут быть средства основной гимнастики, обладающие значительным арсеналом для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, координационных способностей). В этой связи в статье обосновывается модель физической подготовки юных футболистов средствами основной гимнастики, в которой рассматриваются основные структурные элементы, основанные на Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта футбол и комплексной программе по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы, и раскрываются основные блоки – целевой, содержательный, организационный и результативный. Предусматриваются педагогические условия реализации данной модели в организации учебно-тренировочного процесса с юными футболистами.

Ключевые слова: юные футболисты, физическая подготовленность, модель физической подготовки, средства основной гимнастики, физические качества.

К 2017 г. в России создана целостная база подготовки юных футболистов и развитый спортивный комплекс, функционирующие в условиях постоянного поиска новейших методов, форм и средств обучения и подготовки спортсменов, организации работы и деятельности тренерского состава и тренировочных циклов. Юношеские школы футбола ставят цель – выиграть чемпионат, сформировать условия подготовки к национальному первенству, провести отбор игроков команды, предвидеть замены игроков.

Однако главной проблемой в настоящий момент выступает «советский метод» подготовки юных футболистов, и поэтому важно заниматься с игроками централизованно и по единой методике [1; 3]. По мнению ряда авторов, это связано с невысоким уровнем технико-тактической подготовки, проблемами учебно-тренировочного процесса, разными несоответствиями между тренировочной и соревновательной деятельностью [2].

В процессе спортивной подготовки важно сформировать необходимый уровень функциональных возможностей как основу для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности [12]. Всесторонняя подготовка и гармоничное развитие футболистов направлены на освоение игровой техники. От полноты владения футболистом техническими приемами, а также быстротой и точностью применения их в игровых ситуациях зависит возможность достижения высоких спортивных результатов [3; 5].

Для целенаправленного совершенствования физической подготовки юных футболистов, предусмотренной Федеральным стандартом спортивной подготовки (далее – ФССП) по виду спорта футбол, нами проведено исследование уровня общей и специальной физической подготовленности юных футболистов [13]. Результаты его показали, что существует проблема отработки схемы совершенствования сторонности быстроты и ловкости в зависимости от характера выполняемых двигательных действий. В большей мере это выражается в несоответствии нормативам показателей быстроты (бег на 15 и 30 м с высокого старта и бег на 15 м с хода) и в контрольном упражнении – тройной прыжок. Так, норматив при беге на 15 м с высокого старта выполнили лишь 36 % футболистов, в беге на 30 м с высокого старта – 21 % юных футболистов. При этом средние значения выделенных показателей быстроты не соответствуют нормативам, что свидетельствует о необходимости серьезной работы в данном направлении.

Полученные результаты подтверждают необходимость значительного внимания к совершенствованию физической подготовки юных футболистов на тренировочном этапе: внесения серьезных корректив в поиск и внедрения в практику новых подходов к технической подготовке, целенаправленного развития скоростно-силовых качеств, формирования способности проявлять высокую ско-

рость в игре, быстроту, точность, координацию и подвижность; воспитание ловкости, гибкости, скорости, общей и скоростной выносливости.

С учётом вышеизложенного нами предпринята попытка разработать структурно-логическую модель физической подготовки юных футболистов школы «Зенит-Ижевск» для повышения уровня показателей общей и специальной физической подготовленности футболистов, и достижения ими требований ФССП по виду спорта *футбол* (рис. 1).

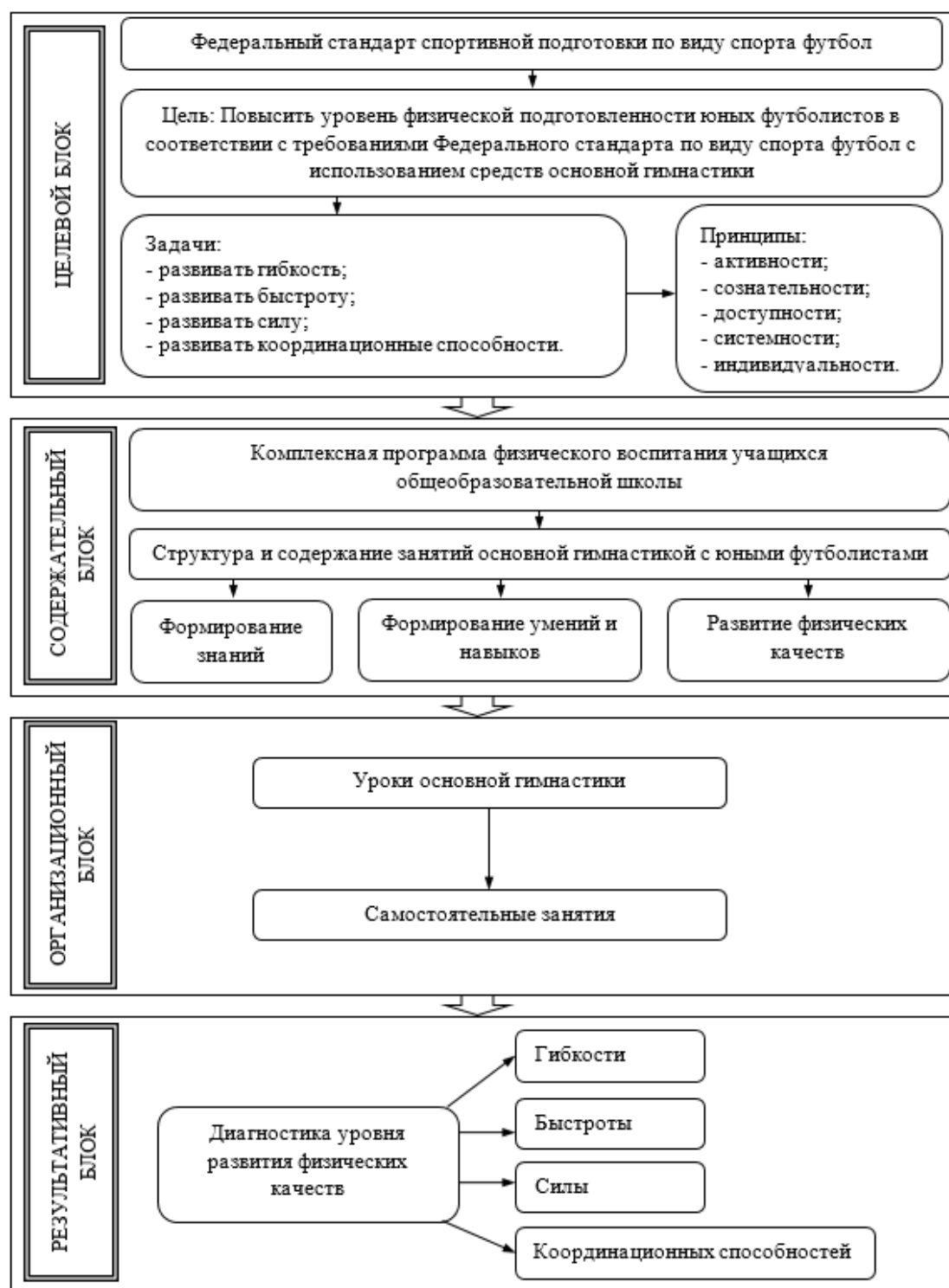


Рис. 1 Структурно-логическая модель физической подготовки юных футболистов средствами основной гимнастики

Как видно из рис. 1, структурно-содержательная модель физической подготовки юных футболистов включает 4 блока: целевой, содержательный, организационный и результативный.

При разработке модели мы опирались на методологические положения, в основе которых заложено учение о единстве, взаимосвязи и взаимообусловленности явлений действительности, единстве сознания и деятельности, причин и следствий [4; 10], что определило цель и задачи физической подготовки юных футболистов с опорой на общие педагогические принципы и принципы теории, практики и методики физического воспитания.

Целевой блок определяет цель и задачи, согласно требованиям «обязательного минимума содержания тренировочного процесса по физической подготовке юных футболистов» и отражает основные направления педагогического процесса.

Цель физической подготовки юных футболистов – повышение уровня физической подготовленности средствами основной гимнастики на тренировочном этапе, приведение их физической подготовленности в соответствие с требованиями ФССП по виду спорта *футбол*.

Соответственно этой цели сформулированы задачи по развитию: гибкости, быстроты, силы и координационных способностей.

Решение поставленных задач предполагается осуществить на основе общепедагогических принципов:

- активности;
- сознательности;
- доступности;
- системности;
- индивидуальности.

Содержательный блок опирается на комплексную программу физического воспитания учащихся общеобразовательной школы под редакцией А.П. Матвеева, предусматривающую освоение теоретических знаний по разделу «Гимнастика», формирование умений и навыков, а также развитие физических качеств: таких как гибкость, сила, быстрота, координация движений, – являющихся базой для общей физической подготовки юных футболистов. Для решения этих задач предварительно пересмотрено содержание используемых средств с учетом специфики вида спорта *футбол*. При этом основное внимание уделяется комплексам общеразвивающих упражнений различной координационной сложности, акробатическим упражнениям, упражнениям на снарядах, упражнениям, направленным на развитие быстроты и силы. Структура занятий основной гимнастикой с юными футболистами включает три раздела: формирование знаний, формирование умений и навыков, а также развитие физических качеств; содержание связано наполнением каждого из этих разделов конкретными элементами и средствами.

Раздел «Формирование знаний». Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования и созданные на его основе комплексные программы по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ предполагают освоение знаний о физической культуре и спорте, об их истории и современном развитии, их роли в формировании здорового образа жизни; конкретные знания, связанные с видами упражнений, включенными в программу: гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, спортивные игры и др. При этом программный материал по данному разделу можно осваивать и на специально отведенных уроках, и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможны успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Основная гимнастика, как элемент комплексной программы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы и Федерального государственного стандарта, является базовой частью. Основным содержанием для формирования знаний по разделу комплексной программы «Гимнастика с основами акробатики» может служить материал учебников А.П. Матвеева [7-9].

Раздел «Формирование умений и навыков». Содержание занятий основной гимнастикой для учащихся 5-7 классов направлено на освоение: строевых упражнений; общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении; общеразвивающих упражнений с предметами; на освоение и совершенствование висов и упоров; опорных прыжков; акробатических упражнений. Так, например, для учащихся 5 класса набор основных упражнений может выглядеть следующим образом: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре – в колонну по одному разведением и слиянием; кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину; висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; прикладные упражнения (передвижения ходьбой, бегом, прыжками через различные предметы, спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку и др. С соответствующим усложнением и сохранением педагогических принципов последовательности и доступности должны подбираться упражнения для последующих классов.

Раздел «Развитие физических качеств». Содержание упражнений для развития физических качеств и координационных способностей может включать различные комплексы и отдельные упражнения, направленные на развитие таких качеств, как сила, гибкость, быстрота, координации движений. Так, для развития силы могут использоваться комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, выполняемых с использованием как веса собственного тела, так и дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей и т. п.); упражнений на гимнастических снарядах (брусья, перекладина, гимнастическая стенка, канат); прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и др.). Хорошим эффектом для развития силы обладают упражнения в подтягивании в висе на перекладине, а также сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях; передвижения в висе и упоре; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на животе и спине на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) поднимание и опускание туловища с различной амплитудой движения; лазание по канату и др.

Для развития гибкости могут использоваться различные наклоны вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя «ноги врозь»; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; выполнение таких упражнений, как полушпагат, шпагат, мост. Важно при этом использование упражнений для развития и активной, и пассивной гибкости.

Большое значение для юных футболистов имеют упражнения, направленные на развитие координации движений. Для этой цели могут использоваться упражнения в статическом равновесии; передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (гимнастическая скамейка, бревно); прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад); кувырки по наклонной плоскости; прыжки на точность отталкивания и приземления и т.п.

Для развития быстроты на уроках основной гимнастики может использоваться бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора), челночный бег, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков, преодоление различных полос препятствий и т.п.

Организационный блок предусматривает методику организации и проведения занятий по реализации содержания скорректированной учебной программы и включает два взаимосвязанных раздела: уроки основной гимнастики и самостоятельные занятия.

Основные формы организации физического воспитания в общеобразовательной школе – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания). Но в связи с тем, что у юных футболистов, занимающихся в школе «Зенит-Ижевск», большинство спортивных мероприятий связаны с учебно-тренировочным процессом по футболу, то в модели основное внимание уделяется урокам и самостоятельным занятиям. Как известно, урок физической культуры – это основная форма организации

учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания гимнастики в школе [11]. Отличительная особенность в организации уроков по основной гимнастике с юными футболистами – то, что предполагается их проведение не традиционно, например, концентрированно в одной четверти, а на протяжении всего учебного года в количестве 34 уроков в каждой параллели (5-7 классы) по одному уроку в неделю.

Уроки гимнастики в школе, так же, как и занятия по другим видам, имеют определенную структуру: начинаются с подготовительной части, далее следует основная часть и завершается заключительной. Во всех частях урока могут использоваться самые разнообразные средства гимнастики (рис. 2).



Рис. 2 Средства основной гимнастики на уроках юных футболистов

В программный материал входят различные упражнения: строевые и общеразвивающие; прикладного характера; акробатические и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое разнообразие гимнастических упражнений и возможность их строго направленного воздействия являются для юных футболистов необходимым средством и методом развития координационных способностей: равновесия, ритма, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений, а также силы рук, ног, туловища, гибкости и силовой выносливости. На уроках гимнастики большое внимание уделяется упражнениям акробатики как средство развития физических качеств: координации движений, гибкости, скоростной силы, прыгучести. При выполнении акробатических упражнений воспитываются смелость, умение управлять телом во времени и пространстве; улучшается функция вестибулярного аппарата.

Повышение уровня развития физических качеств, которые характеризуют общую физическую подготовленность юных футболистов средствами основной гимнастики, могут способствовать также развитию их специальной физической подготовленности [6; 10].

Для всех классов (с 5 по 9) разработано учебно-тематическое планирование 34 уроков для юных футболистов. В таблице такое планирование приводится как пример для учащихся 7-х классов.

Учебно-тематическое планирование по гимнастике для юных футболистов (7-й класс)

№ урока	Название темы	Знания, умения, навыки
1	Инструктаж по охране труда	Знать технику безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, в выборе инвентаря и одежды на уроках физической культуры и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями
2	Строевые упражнения, перестроение, ОРУ без предмета, подтягивание, гибкость – техника выполнения	Знать терминологию, выполнять упражнения с различной скоростью из и. п., знать и уметь выполнять требования контрольных нормативов
3	Передвижения, комплекс упражнений с разной амплитудой и скоростью, тесты: подтягивание, гибкость – оценить	Уметь выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц. Знать и уметь выполнять технику упр. на силу и гибкость
4	Танцевальные шаги, упражнения с различным мышечным напряжением. Тесты – прыжки на скакалке, пресс – техника выполнения	Знать последовательность элементов и уметь выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине
5	Строевые – перестроение, поточно ОРУ, тесты – прыжки на скакалке, пресс – оценить	Уметь выполнять упражнения на координацию, знать терминологию
6	Строевые упражнения, ОРУ – самостоятельно. Акробатические связки из пройденных элементов: группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки	Уметь выполнять упражнения на координацию, знать терминологию
7	ОРУ без предмета, акробатика – элементы из различных исходных положений, комплекс на РФК	Знать терминологию, уметь выполнять упражнения с различной скоростью и и. п., технически правильно выполнять элементы
8	Гимнастическая полоса препятствий : прыжки, лазанье, ползание, преодоление препятствий, равновесие	Уметь выполнять упражнения, знать основные положения ОРУ
9	Аэробика. Акробатика – стойка на голове согнув ноги -специальные упражнения , опорный прыжок – прыжки в глубину	Уметь выполнять прикладные упражнения: преодоление препятствий, прыжки, лазанье, перекаты, кувырки
10	Акробатика – стойка на голове согнув ноги – подводящие упражнения , опорный прыжок – наскок на мостик и прыжок «ноги врозь»	Уметь выполнять, знать страховку и помощь
11	Техника стойки на голове согнув ноги в целом, прыжок «ноги врозь»	Уметь технично выполнять упражнения.
12	Акробатическая связка, техника опорного прыжка	Знать страховку, уметь выполнять комбинацию.
13	Совершенствование акробатической связки, техника опорного прыжка – согнув ноги, лазание по канату	Знать терминологию, уметь выполнять комбинацию, лазанье по канату
14	Составление акробатической комбинации, целостное выполнение прыжка, лазание по канату	Знать терминологию, уметь выполнять комбинацию, лазанье по канату
15	Акробатическая комбинация, опорный прыжок – устранение ошибок, лазание по канату	Знать терминологию, уметь выполнять комбинацию
16	Совершенствование акробатической комбинации, опорный прыжок – оценить	Знать терминологию, уметь выполнять комбинацию
17	Гимнастическая полоса препятствий: прыжки, лазанье, ползание, преодоление препятствий, равновесие	Уметь выполнять прикладные упражнения: преодоление препятствий, прыжки, лазанье, перекаты, кувырки

Окончание табл.

18	Инструктаж по охране труда	Знать технику безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, в выборе инвентаря и одежды на уроках физической культуры и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями
19	Акробатическая связка из пройденных элементов, низкая перекладина: перемах одной вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках	Уметь выполнять упоры, размахивание в упоре, упражнений на развитие физических качеств
20	Совершенствование акробатической связки, низкая перекладина: учить подъем переворотом в упор махом одной толчком другой, соскок в глубину	Уметь выполнять упоры, размахивание в упоре, упражнений на развитие физических качеств
21	Выполнить технику акробатической связки на оценку, перекладина: продолжить учить подъем переворотом в упор махом одной толчком другой, соскок махом назад из упора	Уметь выполнять комбинацию, комплекс упражнений на развитие физических качеств
22	Учить акробатическую комбинацию 1, совершенствовать на перекладине технику подъем переворотом в упор махом одной толчком другой, соскок махом назад из упора	Уметь страховывать, знать и уметь выполнять комбинацию из пройденных элементов, комплекс на развитие физических качеств
23	Продолжить учить акробатическую комбинацию 1, перекладина: учить комбинацию	Уметь страховывать, Знать и уметь выполнять комбинацию из пройденных элементов, комплекс на развитие физических качеств
24	Совершенствовать акробатическую комбинацию 1 и комбинацию на перекладине	Уметь страховывать, Знать и уметь выполнять комбинацию из пройденных элементов, комплекс на развитие физических качеств
25	Акробатическая комбинации и комбинация на перекладине на оценку	Уметь страховывать, Знать и уметь выполнять комбинацию из пройденных элементов, комплекс на развитие физических качеств
26	Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики.	Уметь выполнять прикладные упражнения: преодоление препятствий, прыжки, лазанье, перекаты, кувырки
27	ОРУ с палками, учить акробатическую комбинацию 2, на брусках – упоры, тесты	Знать технику выполняемых элементов. Знать последовательность элементов, уметь выполнять данные упражнения.
28	Продолжить учить акробатическую комбинацию 2, технику передвижения в упоре прыжками на брусках, тесты	Знать технику выполняемых элементов
29	Совершенствовать акробатическую комбинацию 2, технику размахиваний в упоре на брусках, соскок махом назад, тесты	Знать страховку, терминологию, технику соскока на брусках, уметь выполнять данные упражнения
30	Учить комбинацию на брусках, выполнить акробатическую комбинацию 2 на оценку, тесты	Знать страховку, терминологию, технику на брусках, уметь выполнять данные упражнения
31	Продолжить учить комбинацию на брусках, тесты: подтягивание, гибкость – оценить	Знать страховку, терминологию, технику упражнений на брусках, уметь выполнять данные упражнения
32	Совершенствовать комбинацию на брусках, тесты	Знать требования к выполнению контрольных нормативов
33	Выполнить комбинацию на брусках на оценку, тесты: прыжки на скакалке, пресс – оценить	Знать страховку, терминологию, технику упражнений на брусках, уметь выполнять данные упражнения.
34	Гимнастическая полоса препятствий	Уметь выполнять прикладные упражнения: преодоление препятствий, прыжки, лазанье, перекаты, кувырки.

Базой для проведения с юными футболистами уроков основной гимнастики является гимнастический зал Института физической культуры и спорта Удмуртского государственного университета (УдГУ), оснащенный соответствующим оборудованием.

Важное значение для физической подготовки юных футболистов имеют самостоятельные занятия, выполняемые на основе домашних заданий на каждом уроке гимнастики.

Результативный блок модели направлен на определение эффективности физической подготовленности юных футболистов. С этой целью используются два блока контрольных испытаний (тестов). В первый блок включаются контрольные упражнения, предусмотренные комплексной программой по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ под ред. А.П. Матвеева и созданными на ее основе учебниками [7-9], и связаны прежде всего с оценкой общей физической подготовленности учащихся. К таким контрольным упражнениям для оценки координационных способностей относятся последовательное выполнение пяти кувырков в сек. и челночный бег 3×10 м в сек. Для оценки силы используются подтягивание из виса на количество раз и поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой на количество раз за 30 сек (пресс). Развитие гибкости оценивается упражнением «Наклон вперед из положения сидя в см.». Развитие быстроты оценивается с помощью прыжков через скакалку в максимальном темпе за 25 сек.

Для оценки специальной физической подготовленности предусматриваются тесты, определенные ФССП по виду спорта футбол, такие, как бег на 15 м с высокого старта; бег на 15 м с хода; бег на 30 м с высокого старта; бег на 30 м с хода; прыжок в длину с места; тройной прыжок; прыжок в длину без взмаха рук; прыжок в длину со взмахом рук; бросок набивного мяча и др.

Структурно-содержательная модель совершенствования физической подготовки юных футболистов может быть реализована при соблюдении следующих педагогических условий:

- переработка учебной программы по основной гимнастике для учащихся 5-7 классов;
- соблюдение дидактических принципов;
- учет требований к физической подготовленности учащихся, предусмотренных комплексной программой физического воспитания учащихся общеобразовательных школ;
- учет требований к физической подготовленности юных футболистов, предусмотренных ФССП виду спорта футбол.

Выводы

Значимость теоретического моделирования, как основного метода исследования повышения уровня физической подготовленности юных футболистов средствами основной гимнастики на тренировочном этапе, состоит в создании целостного представления о направленности, структуре и содержании учебно-тренировочного процесса. Реализация разработанной модели и создание на ее основе экспериментальной программы совершенствования уровня физической подготовленности юных футболистов средствами основной гимнастики на тренировочном этапе в условиях школы олимпийского резерва по футболу позволят повысить уровень физической и теоретической подготовленности, соответствующий требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверьянов И.В., Горская И.Ю. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет // Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: сб. ст. 2-й региональной науч.-практ. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, руководителей физкультурно-спортивных учреждений. Омск: изд-во Сибирского гос. ун-та физической культуры, 2007. С. 35-46
2. Белаид М. Прогрессивное совершенствование физических качеств футболистов // Новое слово в науке, перспективы развития: мат-лы IV Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: Интерактив плюс, 2015. С. 89-91.
3. Драндров Г.Л., Давлятчина А.Р., Кудяшев Н.Х. Взаимосвязь двигательных способностей и технической подготовленности у футболистов 9-14 лет // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 4.
4. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации: монография. Омск, 2000. 84с.
5. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2003. 416 с.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов. 4-е изд. СПб.: Лань, 2005. 384 с.
7. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс. Учебник. ФГОС. М.: Просвещение, 2016. 112 с.

8. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2016. 192 с.
9. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2016. 152 с.
10. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: Теория и практика. М.: Советский спорт, 2005. 288 с.
11. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС, 2014. 448 с.
12. Сучилин А.А., Цянь В., Шамардин А.А. и др. Оптимизация функциональной подготовки юных футболистов посредством применения направленных воздействий на дыхательную систему // Вестник Саратовского госагроуниверситета им. Н.И. Вавилова. 2006. № 6, вып. 3. С. 154-156
13. Шаргави А.Ш., Петров П.К. Анализ физической подготовленности юных футболистов на соответствие нормативным требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол // Вестн. Удм. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2017. Т. 27, № 4. С. 491-495.

Поступила в редакцию 17.07.2018

Шаргави Али Шакир, аспирант

E-mail: vivaali12@gmail.com

Петров Павел Карпович, доктор педагогических наук, профессор

E-mail: pkpetrov46@gmail.com

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1

Shargavi Ali Shakir, P.K. Petrov

**MODEL OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS
BY MEANS OF GENERAL GYMNASTICS**

The problem of physical training of young football players in football schools for children has long been a matter of great concern for specialists and football coaches. In recent years, modern football has been evolving towards high mobility of players, acquiring high-speed, intensive, power character and, against this background, one of the reasons for significant lagging of young football players training at sports schools is their general level of fitness that requires searching for modern means and methods of physical training of young football players. One of such means can be that of general gymnastics having a considerable inventory for developing main physical qualities (strength, speed, flexibility, coordination skills). With this regard, the following article justifies the model of physical training of young football players by means of general gymnastics aimed at increasing their general level of physical fitness. Within the framework of the given model, the main structural elements are considered based on the Federal standard of sports training in football and the complex program on physical education of students of comprehensive secondary school, and the fundamental units, including target, informative, organizational and productive, are disclosed. Educational environments for the implementation of the given model while organizing the training process with young football players are further provided.

Keywords: young football players, physical training, model of the physical training, means of general gymnastics, physical qualities.

Received 17.07.2018

Shargavi Ali Shakir, postgraduate student

E-mail: vivaali12@gmail.com

Petrov P.K., Doctor of Pedagogy, Professor

E-mail: pkpetrov46@gmail.com

Udmurt State University

Universitetskaya st., 1, Izhevsk, Russia, 426034