

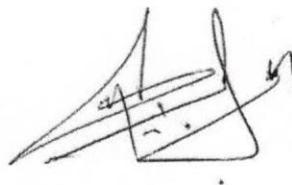
**БЕЛАИД Моджахед**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ  
ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ЭТАПЕ  
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и  
адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук



Тамбов 2016

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Тамбовский государственный университет»,

**Научный руководитель** доктор психологических наук, профессор  
**Уваров Евгений Алексеевич**

**Официальные оппоненты:** **Зайцев Анатолий Александрович,**  
доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет»

**Чернецов Максим Михайлович,**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
проректор по воспитательной и социальной работе ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

**Ведущая организация:** **ФГБОУ ВО Ивановский государственный университет», Шуйский филиал**

Защита состоится 26 января 2017 г. в 10:00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.261.05 в ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина» по адресу: 392008, г. Тамбов, ул. Советская, д. 181и, зал заседания диссертационных советов.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина и на сайте ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина» <http://www.tsutmb.ru>.

Автореферат разослан « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

И.о. ученого секретаря  
диссертационного совета

доктор педагогических наук, профессор



Поляков О.Г.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Совершенствование управления тренировочным процессом на основе обобщения и анализа структуры соревновательной деятельности футболистов и общих закономерностей становления спортивного мастерства является одним из перспективных научных направлений в области методики спортивной тренировки в футболе.

Среди отечественных исследователей встречаются авторы, которые занимались изучением проблем совершенствования спортивной тренировки футболистов 20-30 лет назад (А.А. Кириллов, 1981; В.А. Озеров, 1990). В частности, они указывают на необходимость планирования тренировочных нагрузок, что может привести к совершенствованию отдельных сторон подготовленности футболистов.

Более детально этот вопрос отражен в работах зарубежных и российских исследователей последних лет, которые опираются на опыт практической деятельности тренеров футбольных команд, использующих технологию планирования тренировочных нагрузок, направленных преимущественно на развитие физических качеств и совершенствование технико-тактического мастерства футболистов (М.А. Годик, 2006; В.П. Губа, 2013; Г.Л. Драндров, 2015; А.А. Зайцев, 2014; В.Н. Селуянов, 2012; В.В. Суворов, 1996; Н.В. Иванов, 2016; J. Bangsbo, 2008; T. Bernard, 2002; G. Cometti, 2002; A. Dellal, 2006 и др.).

В отечественной науке, равно как и зарубежной, стратегия организации тренировочного процесса в футболе определяется динамикой развития подготовленности юных футболистов и спецификой календаря соревнований. Незначительная продолжительность подготовительного периода предьявляет к тренировочному процессу особые требования, заключающиеся до начала соревновательного периода в необходимости быстрого восстановления и продолжительного совершенствования физических качеств и технико-тактических способностей на высоком уровне.

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 связи с этим возникают серьезные противоречия между:

- необходимостью повышения эффективности тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде годового цикла и недостаточной разработанностью его структуры и содержания с применением сопряженного метода тренировки;

- определением диагностических и критериальных показателей физической подготовленности юных футболистов и их использованием в комплексном оценивании тренировочного процесса в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования.

Противоречие определило **проблему исследования:** каковы структура и содержание построения тренировочного процесса юных футболистов при использовании сопряженного метода тренировки в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования?

**Цель исследования** – научно обосновать и разработать структуру и содержание тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования.

**Объект исследования:** тренировочный процесс юных футболистов на этапе спортивного совершенствования.

**Предмет исследования:** структура и содержание тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования.

**Гипотеза исследования.** Тренировочный процесс юных футболистов в подготовительном периоде годового цикла тренировки может быть эффективным, если будут:

– определены особенности подготовительного периода юных футболистов на этапе спортивного совершенствования;

– определены структура и последовательность распределения тренировок в подготовительном периоде;

– разработано содержание тренировок юных футболистов в подготовительном периоде с использованием сопряженного метода тренировки;

– систематизирован диагностико-критериальный аппарат для комплексного оценивания тренировочного процесса (физическая и технико-тактическая составляющая) юных футболистов в подготовительном периоде.

В соответствии с проблемой, целью, объектом, предметом и гипотезой были сформулированы следующие **задачи исследования:**

– определить особенности подготовительного периода на этапе спортивного совершенствования в процессе проведения спортивной подготовки юных футболистов;

– определить структуру и последовательность тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде;

-экспериментальным путем оценить эффективность содержания и обоснованность структуры тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования на основе преимущественного использования сопряженного метода тренировки.

**Теоретическую и методологическую основы исследования составили:** системный подход (В.Т. Афанасьев, И.В. Блауберг, В.Н. Садовский, Э.Г. Юдин и др.), теория и методика физической культуры (Б.А. Ашмарин, Ю.В. Верхошанский, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ф.П. Суслов, Ю.Ф. Курамшин, Ж.К. Холодов и др.), теория и методика тренировочного процесса в футболе (А.В. Антипов, П.И. Борис, М.А. Зайцев, А.А. Годик, Г.А. Голденко, В.П. Губа, С.В. Голомозов, А.А. Зайцев, А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, А. Чанади, V. Di Salvo, R.D. Hawkins, P.D. Balsom, J. Bangasbo, V. Billat, T. Bernard и др.); научные положения физической подготовки спортсменов (А.П. Бондарчук, Ю.В. Верхошанский, В.М. Дьячков, В.М. Зациорский, В.Г. Никитушкин, Е.В. Федотова, В.П. Филин); теоретические положения физиологии спорта при применении физических упражнений, основ планирования тренировочного процесса юных футболистов (В.П. Филин, М.А. Годик, Н.Д. Граевская, К. Дональд, А.А. Зайцев, Н.М. Люкшинова, В.Н. Селуянов, V. Billat, C. Gille, G. Cazorla, A. Dellal, L. Frédéric, R. Dieter, F. Jean-Robert, L. Manuel, M. Patrice, S. Ricardo, K. Mcmillan, R. Vayens, C.L. Peñas и др.), основы контроля за управлением тренировочным процессом спортсменов (С.Н. Андреев, А.В. Антипов, М.С. Бриль, М.А. Годик и др.).

#### **Научная новизна исследования:**

1. Выявлены особенности подготовительного периода юных футболистов на этапе спортивного совершенствования.

2. Определены структура и последовательность распределения тренировок юных футболистов в подготовительном периоде, базирующиеся на сочетании четырех подготовительных микроциклов (втягивающего, развивающего, ударного, и восстановительного).

3. Экспериментально доказано, что применение разработанного содержания тренировок юных футболистов в подготовительном периоде с преимущественным использованием сопряженного метода, как наиболее эффективного метода тренировки, позволяет повысить уровень ведущих физических качеств и технико-тактических способностей юных футболистов.

4. Систематизирован диагностико-критериальный аппарат для комплексного оценивания тренировочного процесса (аэробная и анаэробная гликолитическая выносливость, стартовая и дистанционная скорость, скоростная сила, точность ударов, общекомандный показатель объема технико-тактических действий, точность выполнения действий с мячом в игре) юных футболистов в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования.

**Теоретическая значимость** исследования заключается:

- в получении новых данных в области структуры и содержания тренировочного процесса футболистов 17-18 лет на этапе спортивного совершенствования в подготовительном периоде;

- в дополнении научных знаний по теории и методике спортивной тренировки юных футболистов в подготовительном периоде и воздействии сопряженного метода тренировки на уровень их физической и технико-тактической подготовленности;

- в разработке содержания тренировок юных футболистов в подготовительном периоде на основе преимущественного использования сопряженного метода тренировки, что может служить теоретическим основанием для повышения эффективности тренировочного процесса футболистов высшего уровня;

- в подборе и систематизации диагностико-критериального аппарата для выявления уровня физической и технико-тактической подготовленности юных футболистов на этапе спортивного совершенствования.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что:

- разработан программно-методический материал (методические рекомендации, структура и последовательность распределения тренировок в подготовительном периоде, схема структуры и содержания подготовительного периода), на основе которого строится тренировочный процесс юных футболистов на этапе спортивного совершенствования;

- предложена структура и реализовано содержание тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования (при планировании тренировок в подготовительном периоде юных футболистов на этапе спортивного совершенствования; при подборе и реализации средств и методов физической и технико-тактической подготовки юных футболистов на этапе спортивного совершенствования; при определении последовательности и соотношения методов по направлениям тренировки в микро- и мезоциклах; при применении диагностико-критериального аппарата для комплексного оценивания тренировочного процесса юных футболистов; при внесении коррекций в программно-нормативные документы ДЮСШ, СДЮСШОР и спортивных клубов);

- результаты проведенного исследования могут быть использованы студентами при обучении по предмету «Спортивные игры», студентами специализации «Футбол» в учебных (лекционных, лабораторных, практических) занятиях, а также на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовке специалистов в сфере футбола.

**Степень достоверности результатов** обеспечена комплексным подходом к анализу проблемы совершенствования структуры и содержания тренировочного

процесса футболистов 17-18 лет на этапе спортивного совершенствования, корректной организацией педагогического эксперимента и интерпретацией полученных результатов, использованием адекватных методов сбора и обработки данных, успешным введением результатов исследований в тренировочный процесс подготовительного периода юных футболистов, а также использованием общепринятых методов статистического анализа.

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Структура и последовательность распределения тренировок юных футболистов в подготовительном периоде должны базироваться на сочетании четырех подготовительных микроциклов (втягивающий – 10 дней, развивающий – 21 день, ударный – 7 дней, и восстановительный – 7 дней), необходимы для эффективной коррекции тренировочного процесса. Тренировки, преимущественно направленные на развитие общей и специальной выносливости, должны составлять не менее 65%, быстроты и скоростных способностей – 10%, силы и скоростно-силовых способностей – 25% от общего объема тренировок подготовительного периода.

2. Содержание тренировок юных футболистов в подготовительном периоде, включающее в себя наиболее эффективные методы тренировки, но с преимущественным использованием сопряженного метода, позволяет ускорить темпы прироста уровня физической подготовленности, а также технико-тактических способностей юных футболистов групп спортивного совершенствования.

Конкретное распределение соотношения методов тренировки выглядит следующим образом: непрерывный метод -15%, повторный метод -8%, интервально-серийный метод -14%, переменный метод -22%, переменный метод по мнению Gilles Cometti -6% и сопряженный метод -35% (при развитии общей и специальной выносливости); повторный метод - 38%, интервально-серийный метод с постоянными интервалами отдыха – 8% и сопряженный метод – 54% (при совершенствовании быстроты и скоростных способностей); изометрический метод – 34%, концентрический метод – 47%, эксцентрический метод – 6% и плиометрический метод – 13% (при развитии силы и скоростно-силовых способностей).

3. Систематизированный диагностико-критериальный аппарат для комплексного оценивания тренировочного процесса (физическая и технико-тактическая сторона) юных футболистов в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования содержит:

- тест Купера – определяет уровень общей выносливости (аэробная выносливость) футболиста;

- челночный бег 7\*50 м, три угла запуска – определяют уровень скоростной выносливость (анаэробная гликолитическая выносливость);

- бег на 10м, 30м – определяют уровень стартовой и дистанционной скорости;
- дриблинг мяча – определяет уровень скорости действия с мячом;
- вертикальный прыжок, тройной прыжок, длина вбрасывания – определяют уровень скоростной силы;
- длинный пас на точность, удар по воротам с близкой дистанции, передача мяча с близкой дистанции – оценивают точность ударов;
- общекомандный показатель объема технико-тактических действий (передачи, ведение, обводка, отбор, перехват, игра головой, удары по воротам ногой и головой) и точность выполнения действий с мячом в игре – определяют уровень технико-тактической подготовленности.

**Методы исследования:** анализ научной и научно-методической литературы по теме исследования; контрольные испытания, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, анкетирование, методы математической статистики.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Исследование проводилось на базе Академии футбола (Россия, г. Тамбов), а также Академии футбола г. Меруана (Алжир). Число испытуемых, в общей сложности, составило - 42 человека.

**Организация и этапы исследования.** Исследование осуществлялось в три этапа с 2011 по 2016 годы. Второй и третий этап исследования осуществлялись в академии футбола г. Меруана (Алжир).

*На первом этапе* (2011-2012 гг.) теоретически проанализировав и обобщив доступные литературные источники, были конкретизированы проблема исследования и методические подходы к ее решению. Уточнялась проблемная ситуация, формулировалась рабочая гипотеза и основные задачи исследования. На этом этапе в академии футбола г. Тамбова, проведены комплексные исследования функционального состояния (PWC<sub>170</sub>, МПК) и физической подготовленности. Выявлялся диагностико-критериальный аппарат для комплексного оценивания тренировочного процесса юных футболистов (физическая и технико-тактическая сторона) в подготовительном периоде.

*На втором этапе* (2012-2014 гг.) проводился опрос тренеров по футболу с целью выявления наиболее эффективных методов тренировки юных футболистов в России и за рубежом. Были изучены варианты соотношения различных методов в тренировочном процессе, обеспечивающие рост спортивного мастерства футболистов. В процессе текущего исследования, конкретизировались методические подходы, осуществлялся теоретический анализ и обобщение полученных результатов, разрабатывалась структура и содержание тренировочного процесса юных футболистов на этапе спортивного совершенствования.

*На третьем этапе* (2014-2016 гг.) осуществлялась систематизация, статистическая обработка и интерпретация результатов исследования, формулирование выводов, разработка практических рекомендаций, оформление диссертационной работы.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные положения и результаты диссертационной работы изложены: на ежегодных научных конференциях кафедры физической культуры, спортивных и оздоровительных технологий педагогического института ТГУ имени Г.Р. Державина (2011–2015 г.г.); в «Международном научно-исследовательском журнале» (Екатеринбург, 2012 г.); на Всероссийских научно-практических конференциях: «Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» (Тамбов, 2011-2013 г.г.); на Международных научно-практических конференциях: «Тенденции и перспективы развития современного научного знания» (Москва, 2012 г.), «Теория и практика современной науки» (Москва, 2012 г.), «Новое слово в науке: перспективы развития» (Чебоксары, 2015 г.). Материалы исследования используются при чтении лекционного курса «Теория и методика футбола» студентам педагогического института ТГУ имени Г.Р. Державина; а также в 13 публикациях, включая 4 статьи в журналах, включенных в перечень ведущих рецензируемых журналов и изданий.

**Личный вклад автора** в получении научных результатов диссертации определяется его участием в разработке и обосновании общего замысла и программы экспериментального исследования, сборе и обработке эмпирического материала, последующего анализа, обобщения, интерпретации, теоретическом обосновании и апробации полученных данных.

**Структура и объем диссертации:** работа состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы, приложений. Список использованной литературы содержит 156 источников, из которых 68 на иностранных языках. Иллюстративный материал работы включает 33 рисунка, 28 таблиц. Общий объем диссертации составляет 136 страницы.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Во введении** обоснована актуальность проблемы, определены цель, объект, предмет исследования, гипотеза и задачи, обоснована научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования, сформулированы положения, выносимые на защиту.

**В первой главе «Теоретическое обоснование структуры и содержания тренировочного процесса юных футболистов на этапе спортивного совершенствования»** представлены теоретические положения, составляющие

исходные позиции исследования. В качестве приоритетных направлений рассмотрены особенности структуры соревновательной деятельности, в которой рассматриваются две основные группы показателей: индивидуальные и коллективные технико-тактические действия; двигательные перемещения футболистов по полю. Первая группа характеризует техническую и тактическую подготовленность как каждого футболиста в отдельности, так и команды в целом. Вторая – функциональные возможности футболистов и их специальную физическую подготовленность. В ходе исследования был проведен анализ факторов, влияющих на эффективность тренировочного процесса юных футболистов (аспект физической подготовки), дана характеристика общей и специальной физической подготовки и ее особенности в футболе, определены средства и методы развития ведущих физических качеств футболистов.

Анализ литературных источников позволил определить наиболее эффективные методы тренировки. В практике подготовки высококвалифицированных футболистов однонаправленные тренировочные воздействия используются крайне редко. При повышении аэробных возможностей в футболе встает необходимость совершенствования мощности и емкости аэробного процесса. Аэробные возможности повышают с помощью прерывистого, сопряженного и непрерывного методов тренировки. Прерывистый метод тренировки основан на том, что нагрузка делится на несколько «порций», чередуемых с промежутками пассивного или активного отдыха, что позволяет применять более интенсивные упражнения, упражнения с определенной долей критической и надкритической интенсивности, более остро воздействующие на организм спортсмена. Эти методы, по мнению некоторых специалистов, имеют преимущество перед непрерывным методом: эффективно развивая общую выносливость, они способствуют параллельному развитию других физических качеств – быстроты, силы, силовой и скоростной выносливости. Кроме того, они положительно влияют не только на деятельность сердечнососудистой системы, но и на другие функции организма.

По своей форме методы прерывистой тренировки значительно отличаются один от другого, однако принципы их построения, а главное, принципы дозирования тренировочных нагрузок близки: первый метод заключается в применении прерывистых усилий в течение длительного времени: спортсмен должен выполнить ряд упражнений надкритической интенсивности, по крайней мере по 3 мин поочередно с эквивалентным восстановлением; второй метод заключается в применении прерывистых усилий средней продолжительности: со временем работы 1 мин на скорости 5 км/ч выше МАС с восстановлением 2 мин 30с; третий метод заключается в применении прерывистых усилий короткой продолжительности: 15 секунд работы на скорости 7 км/ч выше МАС с восстановлением 1 мин 30 с , 2 мин; последний метод заключается в применении

прерывистых усилий «короткий-короткий»: время работы и время восстановления варьируются между 10 и 30с. Например, тип усилий «30с работа-30с восстановление (30-30)». (M. Pradet, 2002; G. Dupont, N. Blondel, S. Berthoin 2003).

C. Gille (2002) отметил: «Пирамида выносливости» имеет важные ограничения, в ней существует следующее противоречие: для подготовки коротких взрывных усилий высокого качества медленные упражнения используются в больших количествах. Давно известно, что между двумя типами волокон (быстрые и медленные) существует физиологический антагонизм, то есть невозможно развивать быстрые волокна с помощью работы медленных. Физическая подготовка должна повысить эффективность каждого действия, а именно способность прыгать выше, начинать быстрее. Следовательно, необходимо изменить «пирамиду выносливости», а значит, в основу физической подготовки должно встать развитие взрывной силы, в результате чего у футболистов увеличится выносливость.

На современном этапе развития футбола чрезвычайно повысились требования к разносторонней подготовке футболиста, что естественно вызвало увеличение затрат времени на упражнения. Но так как увеличение времени на физические упражнения не беспредельно, стоит задача найти способ, позволяющий уменьшить затраты на упражнения, сохранить все его особенности и даже увеличить его эффективность для разносторонней подготовки. Достижению этой цели служит сопряженный метод тренировки, когда при выполнении специально подобранного упражнения одновременно решают задачи физической, технической, тактической и психологической подготовки (В.П. Губа, 2013; G. Cazorla, 2001; A. Marles, 2013; A. Dellal, 2006).

Игровая деятельность в футболе напрямую влияет на комплексное проявление скоростных способностей. Следовательно, для повышения скоростных качеств футболиста исследователями рекомендуется тренировка, состоящая из двух взаимосвязанных этапов: этап дифференцированного развития отдельных составляющих скоростных способностей (время реакции, время одиночного движения, частота движений и др.) и этап сопряженного развития, который объединяет локальные способности в целостные двигательные акты, присущие футболу. Повторный и сопряженный методы тренировки являются главными в работе над совершенствованием скоростных возможностей (М.А. Годик, 2006; Н.М. Люкшинова, 2006; J. Weineck, 1992 и др.).

Основная задача силовой подготовки заключается в укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата футболистов, в формировании способностей правильного использования мышечной силы в разных ситуациях. Следовательно, силовая подготовка при тренировке футболистов должна включать следующие компоненты: упражнения для развития равновесия; повышение мощности рабочего усилия в опорном периоде в каждом шаге; круговая тренировка;

развитие скоростно-силовых способностей. Внедрение разнообразных тренажерных устройств способствует оптимизации силовой подготовки и, возможно, более полному ее соответствию современным спортивным требованиям. Разработанные эффективные методические приемы позволяют тоньше дифференцировать режимы работы мышц во время выполнения силовых упражнений, а также совместить их с особенностями соревновательной и тренировочной деятельности в избранном виде спорта. Это является основой выделения методов силовой подготовки: изометрического, концентрического, эксцентрического, плиометрического (В.Н. Платонов, 2004; Ю.В. Верхошанский, В. Turpin, 2002 и др.).

В работах В.Н. Селуянова, 2012; С. Gille, 2002; А. Dellal, 2006; R. Dieter, 2000 и ряда других исследователей установлено, что в традиционном тренировочном процессе юных футболистов сопряженный метод тренировки применяется недостаточно, а именно в подготовительном периоде, что существенно ограничивает достижение высоких спортивных результатов. Проведенное исследование показало, что одним из путей повышения эффективности тренировочного процесса юных футболистов на этапе спортивного совершенствования является специальная разработка и внедрение структуры и содержания тренировочного процесса, включающей в себя преимущественно использование сопряженного метода тренировки.

**Во второй главе «Задачи, методы и организация исследования»** описаны этапы проведения исследования, группы принимавших участие в эксперименте футболистов, используемые методы исследования.

**В третьей главе «Разработка структуры и содержания тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования»** обоснована целесообразность разработки структуры и содержания тренировочного процесса футболистов с учетом специфики подготовительного периода годового цикла, учитывающей результаты тестирования; проанализирована устойчивость физических качеств после прохождения переходного периода годового цикла; исследованы факторы, которые необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса в подготовительном периоде годового цикла.

На предварительном этапе исследования мы изучили функциональные возможности и физическую подготовленность футболистов 17-18 лет (академия футбола г. Тамбова) в подготовительном периоде (12 недель) для обоснования стратегии предстоящей подготовительной деятельности. В таблицах 1 и 2 представлены результаты физической и функциональной подготовленности футболистов.

По результатам контроля физической подготовленности и функционального состояния можно сделать вывод, что используемые структура и содержание в

подготовительном периоде не позволяют улучшить уровень аэробных возможностей и силовые способности футболистов.

Таблица 1

Сводная таблица физической подготовленности футболистов 17-18 лет (n=9)

№	показатели физической подготовленности	начало	конец	p
1	прыжок в длину с места (см)	237,8 ±3,9	245,4 ±4,75	<0,05
2	бег 30 м (сек)	4,6 ±0,03	4,4 ±0,03	<0,05
3	челночный бег 3×10 м (сек)	7,2 ±0,03	7,0 ±0,03	<0,05
4	Купер (м)	2360 ±61,7	2422,9 ±53,7	>0,05
5	подтягивание (кол. раз)	8,3 ±1,4	10,1 ±1,5	>0,05

Таблица 2

Сводная таблица показателей функциональной подготовленности и физической работоспособности футболистов 17-18 лет (n=9)

№	Показатели	этапы эксперимента		p
		Начало	Конец	
1	PWC 170 (кгм/мин)	1572,2 ± 4,53	1636,6 ±4,70	<0,05
2	МПК (л/мин)	4,53 ±0,50	4,70 ±0,05	>0,05

На основании полученных данных, анализа опыта работы и методических рекомендаций российских и зарубежных специалистов в сфере футбола были сделаны следующие предложения для коррекции тренировочного процесса.

Определить структуру и последовательность распределения тренировок юных футболистов (Алжир, г. Меруана) в подготовительном периоде, для развития ведущих физических качеств, при сохранении требуемого объема технико-тактических заданий (табл. 3).

Разработать и экспериментально проверить эффективность содержание тренировок юных футболистов в подготовительном периоде. Первое экспериментальное содержание включает в себя как традиционные физические упражнения, входящие в примерную программу по футболу, так и переменный метод по мнению Gilles Cometti (2002). Особое внимание во втором экспериментальном содержании уделяется сопряженному методу тренировки (рис. 1, табл. 4).

В наших исследованиях была предпринята попытка выявить уровень подготовленности в исследуемых группах используя систематизированный диагностико-критериальный аппарат (раздел 2.2. диссертации).

**Бег 10 м.** Средние результаты испытуемых в беге на дистанции 10 м - (1,85 ± 0,18 с). Исследование T. Bernard (2002), проведенное среди первой сборной команды Франции до 18 лет - (1,81 ± 0,07с). По десятибалльной шкале оценки

уровня физической подготовленности футболистов в командах мастеров в тесте бег на 10 м (В.П. Губа, 2010) средние результаты испытуемых – 3 балла, а исследования Т. Bernard (2002) – 4 балла. Это свидетельствует о том, что результаты европейских исследований в этом тесте выше академии футбола г. Меруана.

Таблица 3

Структура тренировок в подготовительном периоде юных футболистов второй и третьей группы

этапы различной продолжительности подготовительного периода	направленность тренировки (% от общего объема тренировок)		
	общая и специальная выносливость	быстрота и скоростные способности	сила и скоростно-силовые способности
подготовительный период (45 дней)	65%	10%	25%
втягивающий микроцикл (10 дней)	65 %	5%	30 %
развивающий микроцикл (21 день)	70 %	10 %	20 %
ударный микроцикл (7 дней)	65%	15%	20%
восстановительный микроцикл (7 дней)	60 %	10 %	30 %

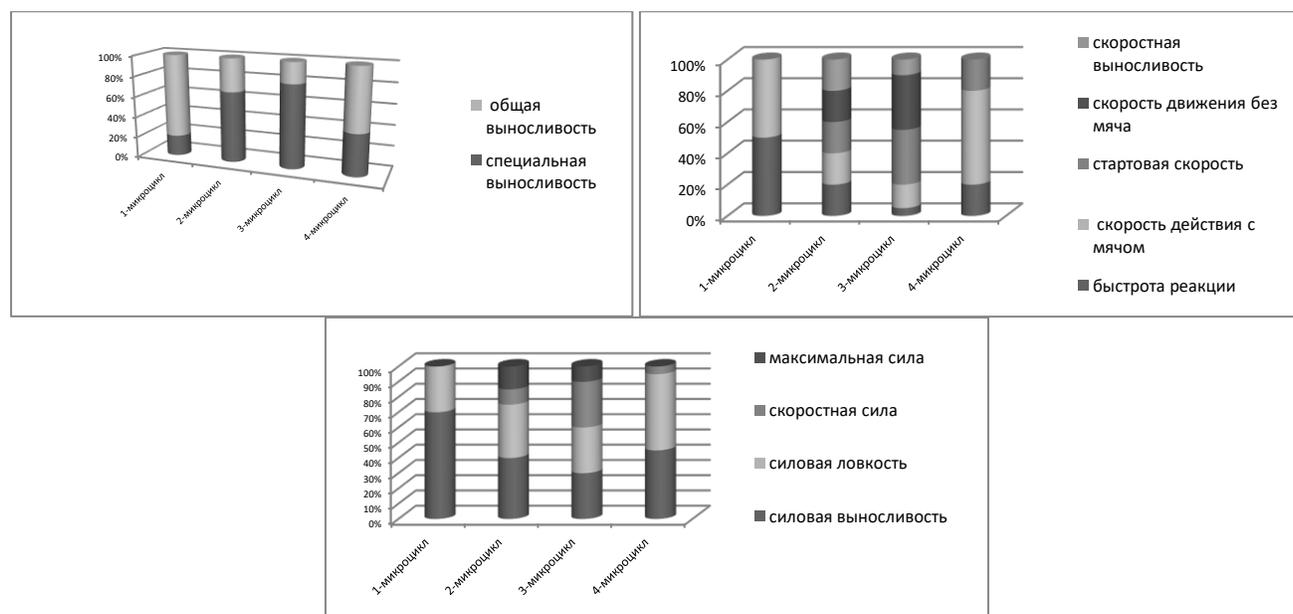


Рисунок 1 - Удельный вес практических упражнений, направленных на развитие ведущих физических качеств юных футболистов в подготовительном периоде

Таблица 4

Соотношение методов по направлениям тренировки юных футболистов в  
подготовительном периоде

направление тренировки	удельный вес используемых методов во второй группе %	удельный вес используемых методов в третьей группе %
общая и специальная выносливость	непрерывный метод 25%, повторный метод 5%, интервально-серийный метод 9%, переменный метод 27%, переменный метод по мнению Gilles Cometti 30%, сопряженный метод 4%,	непрерывный метод 15%, повторный метод 8%, интервально-серийный метод 14%, переменный метод 22%, переменный метод по мнению Gilles Cometti 6% и сопряженный метод 35%
быстрота и скоростные способности	повторный метод 75%, интервально-серийный метод с постоянными интервалами отдыха 6% и сопряженный метод 19%	повторный метод 38%, интервально-серийный метод с постоянными интервалами отдыха 8% и сопряженный метод 54%
сила и скоростно-силовые способности	круговая тренировка +развитие скоростно-силовых способностей (изометрический метод 34%, концентрический метод 47%, эксцентрический метод 6% и плиометрический метод 13%)	упражнения для развития равновесия, круговая тренировка, повышение мощности рабочего усилия в опорном периоде в каждом шаге, развитие скоростно-силовых способностей (изометрический метод 34%, концентрический метод 47%, эксцентрический метод 6% и плиометрический метод 13%)

**Бег на 30 м.** Средние результаты испытуемых в беге на дистанции 30 м - ( $4,25 \pm 0,15$  с). Согласно исследованию R. Vaeyens (2006), проводимому среди футболистов Франции до 17 лет первого уровня, результаты бега составили  $3,9 \pm 0,2$  с. Исследование T. Bernard (2002), проведенное среди первой сборной команды Франции, показало значение 3,9 с. По десятибалльной шкале оценки уровня физической подготовленности футболистов в командах мастеров в тесте бег на 30 м (В.П. Губа, 2010) средние результаты испытуемых составили 3 балла, а по исследованиям T. Bernard (2002) и R. Vaeyens (2006) - 9 баллов, что свидетельствует о более высоких результатах европейских футболистов.

**Дриблинг мяча.** Средние результаты теста на дриблинг мяча у испытуемых составил  $20,01 \pm 1,16$  с. Результаты исследования R. Dieter (2000) среди футболистов 16-18 лет первого уровня =  $21,5 \pm 1,6$  с, а второго уровня =  $22,9 \pm 1,9$  с. Сравнение проведенного исследования по данному тесту показало, что результаты футболистов академии футбола несколько лучше таковых у западных спортсменов.

**Вертикальный прыжок.** Исследование в команде академии футбола показало, что средние результаты вертикального прыжка оценивались в  $47,84 \pm$

4,57 см. Исследование, проводимое R. Dieter (2000) и другими специалистами в Германии, Франции и Чехии среди футболистов 17-18 лет первого уровня показало соответствующий результат =  $55,5 \pm 5$  см. R. Vaeyens и др. (2006) проводили исследование среди футболистов в возрасте до 16 лет первого уровня (результат =  $44,7 \pm 5,0$  см. По десятибалльной шкале оценки уровня физической подготовленности футболистов в командах мастеров в тесте «Вертикальный прыжок» (В.П. Губа, 2010) результаты испытуемых составили 5 баллов, в исследовании R. Dieter (2000) – 8 баллов, а в исследовании R. Vaeyens (2006) – 4 балла. На этом тесте испытуемые показали средние результаты.

**Тройной прыжок.** Проведенное исследование в команде академии футбола показало, что средние результаты прыжка на левой ноге =  $7,16 \pm 0,54$  м, а на правой -  $7,45 \pm 0,72$  м. Сравнительный анализ среди футболистов 16-18 лет первого уровня R. Dieter (2000) показал средние результаты прыжков на левой ноге =  $7,34 \pm 0,62$  м и на правой ноге -  $7,13 \pm 0,56$  м, а второго уровня на левой ноге -  $6,74 \pm 0,49$  м и на правой ноге -  $6,92 \pm 0,47$  м. Следовательно, результаты теста команды академии футбола выше таковых у европейских футболистов.

**Длина вбрасывания.** Исследование показало, что средние результаты теста на длину выбрасывания у футболистов команды академии футбола составили  $21,05 \pm 2,27$  м. Результаты исследования R. Dieter (2000) среди футболистов 16-18 лет первого уровня соответствующий показатель на уровне  $19,8 \pm 2,6$  м, а второго уровня -  $17,9 \pm 2,4$  м. Таким образом, результаты теста команды академии футбола выше, чем у европейских футболистов.

**Три угла запуска.** Средние результаты испытуемых в тесте три угла запуска у игроков команды академии футбола составили  $30,92 \pm 1,63$  с. Результаты исследования R. Dieter (2000) среди футболистов 16-18 лет первого уровня составили  $31,2 \pm 1,6$  с. Соответственно, результаты данного теста у наших испытуемых схожи с результатами исследования R. Dieter (2000).

**Челночный бег 7х50 м.** Исследование, проведенное со спортсменами академии футбола, показало, что средние результаты в тесте челночный бег 7х50 м составили  $65,16 \pm 2,89$  с. По десятибалльной шкале оценки уровня физической подготовленности футболистов в командах мастеров в тесте «Челночный бег 7х50 м» (В.П. Губа, 2010) средний балл испытуемых был равен 3 балла.

**Тест Купера.** Средние результаты испытуемых в тесте Купера у спортсменов академии футбола =  $3043,07 \pm 266$  м. Результаты исследования R. Dieter (2000) среди футболистов 16-18 лет первого уровня показали аналогичный результат =  $2779 \pm 289$  м. Таким образом, общая выносливость испытуемых несколько выше западных. Футболисты до 17 лет должны достигнуть результата 3600 м, чтобы попасть в молодежную сборную Франции. По шкале оценок теста Купера результаты испытуемых оцениваются как высокие.

**Удар по воротам с близкой дистанции.** Средние результаты испытуемых в тесте удар по воротам с близкой дистанции составили  $11,77 \pm 3,01$  балла. На этом тесте испытуемые показали средние результаты.

**Передача мяча с близкой дистанции.** Исследование выявило, что средние результаты теста на передачу мяча с близкой дистанции у игроков Академии футбола равны  $10,57 \pm 3,49$  балла. Результаты исследования R. Dieter (2000) среди футболистов 16-18 лет первого уровня =  $8,5 \pm 3,4$  балла. Результаты теста команды академии футбола выше европейских футболистов первого и второго уровня.

**Длинный пас на точность.** В исследовании выявлено, что средние результаты теста на точность у игроков академии футбола составили  $6,23 \pm 2,13$  балла. Результаты исследования R. Dieter (2000) среди футболистов 16-18 лет первого уровня =  $5,3 \pm 2,6$  балла, а второго -  $4,6 \pm 2,5$  балла. Также наблюдается высокий уровень подготовленности испытуемых в данном тесте.

По результатам констатирующего эксперимента нами были определены модельные характеристики команды академии футбола. Показатель уровня достигнутых результатов представлен на рисунке 2.



Рисунок 2 - Показатель уровня достигнутых результатов

**В четвертой главе «Обоснование эффективности структуры и содержания тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде годового цикла тренировки»** приведены результаты исследования, подтверждающие эффективность использования разработанной структуры и содержания тренировок.

В целях определения эффективности разработанной структуры и содержания тренировок юных футболистов в течение подготовительного периода годового цикла, представленного в разделе 3.3. диссертации, был проведен сравнительный анализ уровня специальной подготовленности футболистов на этапе спортивного совершенствования.

По итогам анализа работ ведущих российских и зарубежных специалистов в области футбола использовался критериально-диагностический аппарат для

оценивания отдельных показателей общей и специальной физической подготовки юных футболистов (табл. 5, 6).

Таблица 5

Динамика показателей ( $M \pm m$ ) физической подготовленности футболистов 17-18 лет в процессе второго педагогического эксперимента ( $n=18$ )

оцениваемые качества		тесты по физической подготовленности		до	после	p
выносливость	аэробная	Купер (м)		2741.64± 198.03	2936.36± 222,89	p<0,05
	анаэробная гликолитическая	челночный бег 7*50 м (с)		70.32±4.04	66.87±2.26	p<0,001
три угла запуска (с)		32.86±1.37	31.05±1.39	p<0,001		
скорость	стартовая скорость	10 м (с)		1.9±0.08	1.87±0.18	p>0,05
	дистанционная скорость	30 м (с)		4.39±0.18	4.28±0.17	p<0,05
	скорость действия с мячом	дриблинг мяча (с)		21.62±1.49	20,49±1.07	p<0,001
сила	скоростная сила	вертикальный прыжок (см)		44.53±4.23	46.82±4.85	p<0,001
		тройной прыжок (м)	на левой	6.33±0.39	7.06±0.56	p<0,001
			на правой	6.46±0.56	7.28±0.51	p<0,001
длина вбрасывания (м)		19.07±1.95	20.58±2.03	p<0,001		
Точность ударов	длинный пас на точность (балл)		4.65±2.7	5.4±2.19	p>0,05	
	удар по воротам с близкой дистанции (балл)	лева	5.07±1.44	5.67±1.95	p>0,05	
		права	4.40±1.40	4.33±2.19	p>0,05	
	передача мяча с близкой дистанции (балл)		8.93±2.84	9.72±3.72	p>0,05	

Таблица 6

Динамика показателей ( $M \pm m$ ) физической подготовленности футболистов 17-18 лет в процессе третьего педагогического эксперимента ( $n=15$ )

оцениваемые качества		тесты по физической подготовленности		до	после	p
выносливость	аэробная	Купер (м)		2837.47 ± 232.71	3142.67 ± 270.86	p<0,001
	анаэробная гликолитическая	челночный бег 7*50 м (с)		68.43±2.05	63.56±2.51	p<0,001
		три угла запуска (с)		31.89±1.3	29.79±1.68	p<0,001

скорость	стартовая скорость	10 м (с)	1.89±0.08	1.82±0.18	p>0,05	
	дистанционная скорость	30 м (с)	4.30±0.12	4.21±0.11	p<0,05	
	скорость действия с мячом	дриблинг мяча (с)	20.93±1.25	19.33±0.95	p<0,001	
сила	скоростная сила	вертикальный прыжок (см)	45.47±4.05	49.00±4.09	p<0,001	
		тройной прыжок (м)	на левой	6.48±0.37	7.27±0.50	p<0,001
			на правой	6.71±0.44	7.67±0.40	p<0,001
		длина вбрасывания (м)	20.20±2.54	21.70±2.35	p<0,001	
точность ударов	длинный пасс на точность (балл)		6.00±2.17	7.33±1.50	p<0,05	
	удар по воротам с близкой дистанции (балл)	лева	5.87±2.07	6.93±1.39	p<0,05	
		права	5.33±2.13	6.60±1.59	p<0,05	
	передача мяча с близкой дистанции (балл)		8.47±3.66	11.60±2.77	p<0,05	

Данные таблиц 5 и 6 свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности, в частности, скоростные и скоростно-силовые способности, аэробная и анаэробная гликолитическая выносливость, значительно повысились у обеих групп футболистов. В большинстве контрольных упражнений различия результатов между показателями до эксперимента и после его завершения достоверны. Однако у второй группы футболистов результаты в тестах по определению оценки точности ударов показали недостоверный прирост после применения предложенного нами содержания тренировок. У третьей группы футболистов до и после эксперимента наблюдались достоверные различия между результатами в точности ударов, что связано с особенностями эксперимента, направленного на сопряженное совершенствование физической и технико-физической подготовки футболистов. Аналогичный сравнительный анализ исходных и конечных общекомандных показателей соревновательной деятельности футболистов экспериментальных групп позволил установить, что у второй группы за период педагогического эксперимента статистически достоверных изменений как количественных, так и качественных показателей не произошло (p>0,05).

У футболистов третьей группы за период педагогического эксперимента статистически достоверно улучшился не только общекомандный показатель объема технико-тактических действий за матч (p<0,05), но и точность выполнения действий с мячом во время игры (p<0,05). Так, общекомандный показатель количества действий с мячом во время игры за 6 недельный период тренировок у них увеличился в среднем на 251 действие, а брак при их выполнении снизился в среднем на 18,71% (табл. 7).

Таблица 7

Динамика показателей технико-тактической подготовленности футболистов второй и третьей группы в процессе педагогического эксперимента

показатели соревновательной деятельности	до эксперимента	после эксперимента	p
вторая группа			
объем ТТД за игру, количество	526±53.03	644±53.74	p>0,05
количество брака за игру, %	44,3±5,38	36.34±4,61	p>0,05
третья группа			
объем ТТД за игру, количество	609±49,50	860±26,87	p<0,05
количество брака за игру, %	39.41±4,64	20.70±2.47	p<0,05

Динамика показателей соревновательной деятельности футболистов 17-18 лет во второй и третьей экспериментальных группах в начале и конце педагогического эксперимента представлена в рисунках 3, 4.

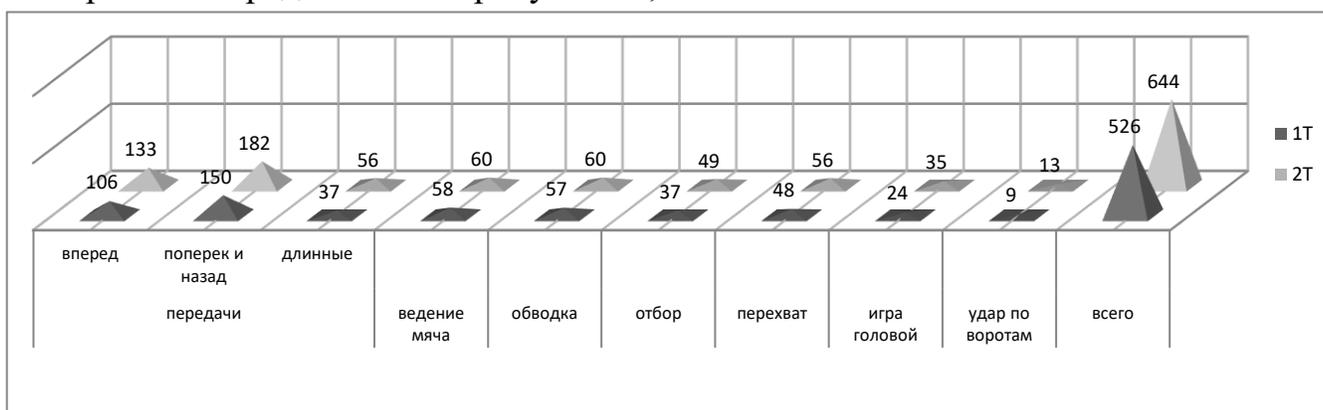


Рисунок 3 - Показатели прироста количества ТТД между первым и вторым тестом у второй группы футболистов (1Т- первое тестирование, 2Т – второе тестирование)

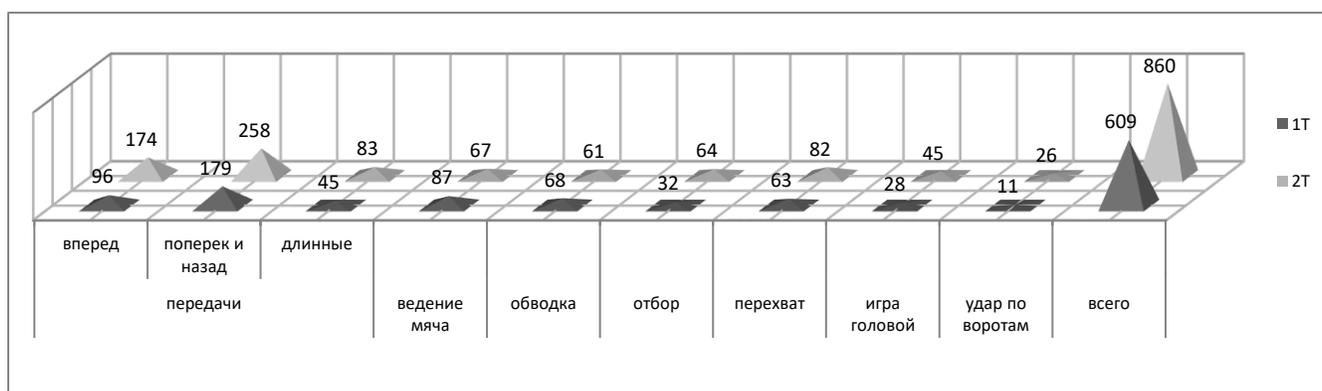


Рисунок 4 - Показатели прироста количества ТТД между первым и вторым тестом у третьей группы футболистов (1Т – первое тестирование, 2Т – второе тестирование)

Таким образом, была подтверждена рабочая гипотеза и выявлена эффективность разработанной структуры и содержания тренировочного процесса

юных футболистов в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования.

В Заключении диссертационного исследования были сформулированы выводы:

1. Многофакторность эффективности соревновательной деятельности в футболе определяет необходимость всестороннего развития различных компонентов подготовленности юных спортсменов. При этом степень реализации технико-тактического мастерства определяется не только уровнем отдельных показателей соревновательной деятельности и физической подготовленности, но и структурными соотношениями между ними. Незначительная продолжительность подготовительного периода предъявляет особые требования к процессу тренировки, заключающиеся в необходимости быстрого восстановления и продолжительного совершенствования физических качеств и технико-тактических способностей на высоком уровне до начала соревновательного периода. Экспериментально доказано, что такого эффекта удастся достигнуть за счет использования широкого круга разнообразных средств и методов тренировки и относительного распределения преимущественно сопряженного метода в подготовительном периоде.

2. В результате теоретического анализа литературы и последующего эксперимента определена структура тренировок в подготовительном периоде, базирующаяся на сочетании четырех подготовительных микроциклов (втягивающий – 10 дней, развивающий – 21 день, ударный – 7 дней, и восстановительный – 7 дней) служит необходимым элементом для эффективной коррекции тренировочного процесса, и должна иметь следующие соотношения:

– втягивающий микроцикл: восстановление выносливости - 65%, быстроты и скоростных способностей - 5%, силы и скоростно-силовых способностей - 30%;

– развивающий микроцикл: развитие выносливости - 70%, быстроты и скоростных способностей - 10%, силы и скоростно-силовых способностей - 20%;

– ударный микроцикл: развитие выносливости - 65%, быстроты и скоростных способностей - 15%, силы и скоростно-силовых способностей - 20%;

– восстановительный микроцикл: развитие выносливости - 60%, быстроты и скоростных способностей - 10%, силы и скоростно-силовых способностей - 30%.

3. При планировании как однонаправленных, так и комплексных подготовительных занятий, с целью совершенствования физических качеств и технико-тактических способностей юных футболистов в подготовительном периоде годичного цикла, разработано содержание тренировок с наиболее эффективными из возможных методов выполнения упражнений с широким применением сопряженного метода тренировки:

– непрерывный метод 15%, повторный метод 8%, интервально-серийный метод 14%, переменный метод 22%, переменный метод по мнению Gilles Cometti 6% и сопряженный метод 35% при развитии общей и специальной выносливости;

– повторный метод 38%, интервально-серийный метод с постоянными интервалами отдыха 8% и сопряженный метод 54% при совершенствовании быстроты и скоростных способностей;

– изометрический метод 34%, концентрический метод 47%, эксцентрический метод 6% и плиометрический метод 13% при развитии силы и скоростно-силовых способностей.

4. Разработано содержание тренировок юных футболистов в подготовительном периоде, было проверено и показало высокую эффективность использования его в практике.

После реализации тренировочного процесса и его коррекции увеличились величины преимущественного большинства показателей физических качеств (общая выносливость, скоростная выносливость, дистанционная скорость, скоростная сила) и технико-тактических способностей (общекомандный показатель объема технико-тактических действий и точность выполнения действий с мячом в игре) юных футболистов, что было выявлено путем комплексного оценивания результатов в начале и в конце подготовительного периода и обнаружило достоверные различия по t-критерию Стьюдента с уровнем значимости от 0,05 до 0,001.

5. Результаты исследования эмпирически обосновывают целесообразность систематизации диагностико-критериального аппарата для комплексного оценивания тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования, предусматривающего количественную (общекомандный показатель объема технико-тактических действий) и качественную (точность выполнения действий с мячом в игре, аэробная и анаэробная гликолитическая выносливость, стартовая и дистанционная скорость, скоростная сила, точность ударов) оценку уровня подготовленности. Он служит основой диагностики их состояния как необходимого информационного элемента хода тренировки и принятия решений по коррекции тренировочного процесса.

6. Эмпирический анализ тренировочного процесса по развитию физических качеств и, в целом, подготовленности футболистов выявил в некоторых из 12 тестов преимущество команды академии футбола над их сверстниками-игроками европейских клубов первого и второго уровней. Результаты исследования достоверно доказали, что в таких тестах, как длина вбрасывания, длинный пас на точность, передача мяча с близкой дистанции, у спортсменов академии футбола г. Меруана было преимущество над игроками европейских клубов первого и второго уровней. В тестах бег на 10 м, бег на 30 м, вертикальный прыжок преимущество

оставалось за игроками европейских команд. В остальных тестах подготовленность игроков была примерно одинаковая.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Полученные в процессе исследования результаты предлагаются как практические рекомендации для использования специалистами и тренерами по футболу.

1. С научной и практической точек зрения длительность подготовительного периода определяться временем, за которое можно довести ведущие физические качества и технико-тактическое мастерство до уровня, которого требует игра. Решение этой проблемы с двигательными качествами не представляет особых трудностей: 6-7 недель подготовительного периода вполне достаточны для восстановления ведущих физических качеств и технико-тактических способностей футболистов 17-18 лет.

2. Разработанное содержание тренировок юных футболистов в подготовительном периоде, может быть использовано в детско-юношеских спортивных школах по футболу, в связи с его высокой эффективностью на этапе спортивного совершенствования.

3. Результаты проведенного исследования могут быть использованы студентами физкультурных вузов и средних специальных учебных заведений соответствующего профиля для проведения лекционных, лабораторных и практических занятий.

4. Систематизированный диагностико-критериальный аппарат для комплексного оценивания тренировочного процесса (физическая и технико-тактическая сторона) является надежным и эффективным, и рекомендуется тренерам его использование для управления подготовительного периода юных футболистов (17-18 лет).

5. При проведении тренировок футболистов в подготовительном периоде годового цикла, рекомендуется осуществлять моделирование тренировочного процесса для выявления отстающих сторон подготовленности футболистов и своевременной коррекции тренировочных планов в их учебно-спортивной деятельности на этапе спортивного совершенствования.

Основное содержание диссертации отображено в следующих публикациях автора:

**1. Белаид М. Влияние пятинедельного цикла подготовки на развитие общей и специальной выносливости футболистов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – № 4. (132). – С. 79-83. 0,5 п.л.**

**2. Белаид М., Китманов В.А. Анализ физиологических данных футболистов во время игры // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – № 6 (134). – С. 101-104. 0,4 п.л. (доля автора – 0,2 п.л.)**

**3. Белаид М., Селитреникова Т.А. Совершенствование соревновательной деятельности футболистов на основе сопряженной физической и технико-тактической подготовки // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4 (55). – С. 61-64. 0,4 п.л. (доля автора – 0,2 п.л.)**

**4. Белаид М., Уваров Е.А. Научно-методическое основание построения тренировочного процесса юных футболистов на этапе спортивного**

**совершенствования // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – № 1 (153). – С. 46-52. 0,7 п.л. (доля автора – 0,35 п.л.)**

5. Белаид М., Китманов В.А. Модель подготовленности футболистов 14-15 лет на этапе начальной специализации // Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: мат-лы I Всерос. науч.-практ. конф. – Тамбов: Изд-во ТГУ имени Г.Р. Державина, 2011. – С. 82-89. 0,6 п.л. (доля автора – 0,3 п.л.)

6. Белаид М. Развитие физических способностей и техники движения футболистов во время соревновательного этапа // Международный научно-исследовательский журн. – Екатеринбург: Литера, 2012. – Вып. 5. – С. 41-42. 0,2 п.л.

7. Белаид М., Китманов В.А. Проблемы и перспективы развития физической и технической подготовленности футболистов Алжира // Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: мат-лы II Всерос. науч.-практ. конф. – Тамбов: Изд-во ТГУ имени Г.Р. Державина, 2012. – С. 43-53. 0,6 п.л. (доля автора – 0,3 п.л.)

8. Белаид М., Китманов В.А. Комплексный контроль и его оценка подготовленности футболистов на этапе спортивного совершенствования // Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: мат-лы II Всерос. науч.-практ. конф. – Тамбов: Изд-во ТГУ имени Г.Р. Державина, 2012. – С. 194-199. 0,4 п.л. (для автора – 0,2 п.л.)

9. Белаид М., Китманов В.А. Распределение футболистов по месту игры в зависимости от физических способностей и техники движения // Тенденции и перспективы развития современного научного знания: мат-лы V Междунар. науч.-практ. конф. (24-25 дек. 2012 г.). – М.: Изд-во Ин-та стратег. исслед., 2012. – С. 274-281. 0,6 п.л. (доля автора – 0,3 п.л.)

10. Белаид М., Китманов В.А. Влияние прерывистого силового метода на футболиста в подготовительной программе 35 дней // Теория и практика современной науки: мат-лы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (26-27 дек. 2012 г.). – М.: Изд-во Ин-та стратег. исслед., 2012. – С. 183-188. 0,6 п.л. (доля автора – 0,3 п.л.)

11. Белаид М. Сравнительные морфофункциональные и личностные характеристики женщин и мужчин в футболе // Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: мат-лы III Всерос. науч.-практ. конф., посвящен. проведению зимних Олимпийских игр в г. Сочи. – Тамбов: Изд-во ТГУ имени Г.Р. Державина, 2013. – С. 24-29. 0,2 п.л.

12. Белаид М., Китманов В.А. Развитие физических качеств футболистов после использования прерывистого силового метода в подготовительной программе 35 дней // XVIII Державинские чтения. Ин-т физ. культуры и спорта: мат-лы Общерос. науч. конф. – Тамбов: Изд-во ТГУ имени Г.Р. Державина, 2013. – С. 43-50. 0,4 п.л. (доля автора – 0,2 п.л.)

13. Белаид М. Прогрессивное совершенствование физических качеств футболистов // Новое слово в науке, перспективы развития: мат-лы IV Междунар. науч.-практ. конф. (29 мая 2015 г.). – Чебоксары: Интерактив плюс, 2015. – С. 89-91. 0,3 п.л.

Подписано в печать \_\_\_\_\_ Формат 60 84/16. Усл. печ. л. 1,28.×  
Тираж 100 экз. Заказ № \_\_\_\_\_ Бесплатно.  
Издательский дом ТГУ имени Г.Р. Державина.  
392008, Тамбов, ул. Советская, 190г.  
Отпечатано в типографии Издательского дома ТГУ имени Г.Р. Державина  
392008, Тамбов, ул. Советская, 190г.