

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 521 группы,  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Лазуткина Сергея Александровича

**Научный руководитель**

Кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2020

## **Общая характеристика работы**

**Актуальность.** В современном футболе наряду с проблемами «большого» футбола взоры специалистов все больше обращаются к юношескому футболу, который практически стал главной базой подготовки молодой смены для клубных и национальных сборных команд.

Практика показывает, что процесс становления мастерства вообще в спортивных играх отличается рядом особенностей. Для него характерна необходимость сравнительно раннего начала систематических занятий, позволяющих целенаправленно развивать специальные психофизические качества и овладевать двигательными навыками.

Система занятий футболом с физиологических позиций в современных социальных условиях как система оздоровления детей и подростков актуальна как в теоретическом, так и в практическом плане.

Научно-педагогическими исследованиями на основе анализа возрастных особенностей детского организма доказаны возможность и целесообразность начала занятий футболом с 8-10 лет.

В настоящей дипломной работе мы рассматриваем **проблему функциональной подготовленности футболистов как интегральную характеристику функций и качеств юного спортсмена**, которые прямо или косвенно влияют на эффективность соревновательной деятельности. В соответствии с данной проблемой **тема** нашего педагогического исследования «Функциональная подготовленность футболистов на начальном этапе подготовки».

**Целью** нашего педагогического исследования является выявление эффективности методики обучения и физического развития юных спортсменов в условиях учебно-тренировочных занятий на базе секции футбола.

**Объект** исследования – процесс развития физической и функциональной подготовленности у детей, занимающихся футболом.

**Предмет исследования – средства и методы, способствующие физической и функциональной подготовке юных футболистов.**

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой подготовка юных спортсменов к достижению максимальных спортивных результатов будет эффективной, если тренировочные нагрузки будут соответствовать психолого-педагогическим и физиологическим особенностям развития организма занимающихся. Ступенчатое повышение нагрузки в сочетании с всесторонним физическим развитием, глубоким изучением техники и тактики игры и приобретением опыта является определяющим условием прогрессирования физической и функциональной подготовки юных спортсменов.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи** исследования:

1. Провести анализ учебно-методической литературы по заявленной теме;
2. Представить разработанную и апробированную методику подготовки юных футболистов в условиях спортивной секции;
3. Выявить эффективность представленной методики.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие **методы**:

1. Анализ литературных источников и методических пособий;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольные испытания (тестирование) и функциональные пробы;
4. Математическая обработка данных.

## **Организация работы с юными футболистами**

Подготовка юных футболистов имеет свои специфические черты, которые необходимо учитывать, чтобы правильно построить учебно-тренировочную работу в детском коллективе.

Решить задачу подготовки футболистов, обладающих высокой техникой, помогает разумное планирование обучения и тренировки футболистов.

Основной целью подготовки юных футболистов является постепенное подведение их к спортивному мастерству в наиболее благоприятном для этого возрасте. Однако задачи детского футбола не исчерпываются подготовкой разрядников они значительно шире и включают в себя решение вопроса о гармоническом физическом и умственном развитии детей, укреплении их здоровья и повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Процесс обучения детей и их совершенствования может быть эффективен только в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного, научно обоснованного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей организма (Ашмарин Д. В., 2006).

Многолетнюю подготовку юных футболистов Г.В. Монаков (2005) условно разделяет на четыре этапа:

I этап – предварительная подготовка (8-10 лет).

II этап – начальная спортивная специализация (11-12 лет).

III этап – углубленная тренировка (13-16 лет).

IV этап – спортивное совершенствование (начинается с 17-18 лет).

Овладение игрой начинается с общего ознакомления занимающихся с ее содержанием и основными правилами. Это обычно делается с помощью живого рассказа и непосредственного наблюдения за играющими спортсменами. Красочность, эмоциональность соревнований вызывает заинтересованность у занимающихся и становится определяющим мотивом в

их последующей учебно-тренировочной деятельности. Интерес, по мнению С.Е. Банникова (2006) окончательно закрепляется после нескольких занятий.

На этом заканчивается первый этап и начинается следующий, и очень важный, этап овладения игрой – начальное обучение.

Выделение этого этапа необходимо по ряду причин. Во-первых, задачи начального обучения спортивным играм определены как главные – в программах физического воспитания в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях.

Во-вторых, этот этап имеет самостоятельное значение, поскольку он непосредственно не связан со спортивной тренировкой, а лишь предшествует ей. По существу, в нем лишь углубляются задачи первого этапа: начальное обучение Д. В. Ашмарин (2006) рассматривает как необходимую предпосылку для углубленной спортивной специализации.

*Задачи этого этапа состоят в следующем:*

- 1.Приобретение разносторонней физической подготовленности.
2. Изучение правил, основ техники и тактики игры.
- 3.Первичный отбор и комплектование учебно-тренировочных групп и команд для участия в соревнованиях.

На этом этапе предполагается обучить занимающихся основным приемам игры, сообщить им необходимые сведения о значении игры и ее содержании, освоить ее важнейшие правила и научиться использовать изученное в условиях двусторонней игры. Параллельно осуществляется развитие важнейших двигательных качеств и овладение другими видами упражнений, обеспечивающих разностороннее физическое развитие.

В итоге оказывается возможным определить тех, у кого более всего выражен интерес к систематическим занятиям и имеются определенные предпосылки для последующей специализированной спортивной подготовки. Прошедшие этап начального обучения повышают уровень своей физической

подготовленности и получают возможность самостоятельно или организованно заниматься этой спортивной игрой.

Успешное решение задач начального обучения, считают М.С. Полишикис и В.А. Выжгин (1999), зависит от ряда условий, и в первую очередь от таких, как подготовленность занимающихся и их отношение к обучению, условия проведения занятий, избранная методика обучения.

В соответствии с особенностями контингента занимающихся, направленности этапа и отведенным на него временем отбирают учебный материал, необходимые упражнения, методы и методически приемы. Составляют учебную документацию, распределяют время для решения различных задач и определяют сроки и формы проверки качества учебного процесса.

Осуществляя начальное обучение, важно прежде всего продумать методику подведения занимающихся к участию в соревнованиях. Сделать это сразу не представляется возможным из-за большой сложности игры и условий игровой деятельности. Поэтому избирается другой путь – последовательное подведение к спортивной игре помощью все более усложняющихся подвижных игр. Этот путь («игра — обучение — игра») более всего типичен для этапа начального обучения детей. У взрослых он используется меньше, поскольку большинство из них бывает достаточно знакомо со спортивными играми, быстрее понимает их содержание и приспосабливается к игровым условиям.

Для детей же важно постепенно усложнять содержание и условие игровой деятельности. Необходимо вначале уменьшить число играющих, ограничить их активность и зоны действия, исключить возможность коллективной борьбы за мяч. Избранные для начала игры могут иметь некомандный характер, который помогает играющим без помех освоиться с мячом (или другим предметом игры). Затем, уже на базе этого навыка, переходят к усвоению действий в более сложных условиях, где обычно

предусматривается взаимодействие между небольшими группами играющих. Но опять-таки борьба за мяч здесь еще ограничена.

Следующий шаг — применение игр командных, где имеется общая цель, аналогичная с изучаемой спортивной игрой, но отсутствуют условия непосредственной борьбы с противником. Это помогает закреплению техники движений, прививает первичные навыки тактического взаимодействия.

В дальнейшем в командные игры вводят отдельные элементы единоборства, но при этом владеющие мячом действуют в численном большинстве, что уменьшает степень активного противоборства и помогает прививать навыки коллективной деятельности в нападении. Затем включают игры еще более близкие к изучаемой спортивной игре. Та же цель, те же, но более многочисленные команды. Чтобы облегчить овладение игровыми приемами, используют ограничения в передвижениях игроков, создавая вначале условия только для единоборства. Иначе все бросаются к мячу, и от техники и тактики почти ничего не остается.

Далее начинают действовать не один, а два-три игрока из разных команд. Это позволяет освоить приемы простейшего взаимодействия. В дальнейшем появляется возможность перейти к игре в ее полном виде. Однако вначале лучше строго ограничить зоны передвижения участников, приучая их к игре на определенном месте в команде.

Такой путь при обучении футболу Ж. Чесно и Ж. Дюрэ (2002) считают более предпочтительным, т.к. это сложная игра с командной борьбой за мяч. В других играх этот путь может быть проще.

После того, как занимающиеся овладели комплексом подводящих подвижных игр, целесообразно перейти к упрощенным вариантам спортивных игр (мини-футбол, мини-баскетбол, мини-гандбол и т. д.). Меньшее количество участников, сокращенные размеры площадки, облегченный и уменьшенный инвентарь, облегченные правила позволяют успешно продолжать процесс овладения техникой и тактикой спортивных игр в этих упрощенных вариантах, по которым, кстати, проводятся массовые

соревнования на протяжении всего года. Начальное обучение игровым приемам преимущественно ведется на базе игрового метода. Это означает, что после ознакомления с разучиваемым приемом и непродолжительным освоением в упрощенных условиях переходят к закреплению его в условиях игровых. Для этого применяют подвижные игры. Вначале берут игры, в которых дети соревнуются в правильности выполнения (без какого-либо противоборства с противником). Затем переходят к соревнованиям в точности и правильности движений, и только после того, как движения выполняются без существенных ошибок, появляется возможность проводить соревнования на скорость. Обычно это разнообразные эстафеты.

Следующий шаг — включение противодействия противника. Вначале один, и скорее условный, противник. Но по мере улучшения выполнения движений в реальной игровой обстановке степень активности возрастает: против каждого игрока одной команды действует игрок из другой соревнующейся команды.

Далее Х. Вайн (2004) советует использовать игры, в которых моделируются типичные игровые ситуации, а предлагаемые задачи решаются с помощью согласованных действий игроков (вначале — двух против одного). Затем соотношение сил с обеих сторон выравнивается, а позже соперник действует уже в численном большинстве.

Таким образом, освоение игры на начальном этапе обучения осуществляется на базе игрового метода обучения и широкого использования разнообразных подвижных игр.

Развитие физических качеств, по мнению К. Л. Вихрова (2000) непременное условие каждого занятия. Без постоянного развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости усвоение протекает медленно, и особенно страдают возможности эффективного их использования в соревнованиях. Поэтому на решение задач физического развития выделяется до 50% от времени занятий.

Главное требование — постоянство и разносторонность оказываемого

влияния. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения включают во все части урока. Отдельные занятия целиком посвящают решению этих задач. Изучают помимо игр и другие виды физических упражнений.

Наиболее предпочтительны на этом этапе упражнения широкого спектра воздействия, и в том числе подвижные игры. Внимание сосредоточивают на развитии быстроты, скорости бега, ловкости и выносливости. Широкий круг двигательных координаций облегчает освоение специальных двигательных навыков. Поэтому физическая подготовка новичка должна носить многосторонний характер.

Нельзя не отметить и важность воспитательной работы с начинающими. Главную заботу педагога должно составлять воспитание прочного интереса к занятиям, дисциплинированности, настойчивости и трудолюбия. Много сил приходится расходовать и на привитие настоящего коллективизма, сплоченности в командах. Но без этих качеств дальнейшее участие в учебно-тренировочном процессе бесперспективно.

## **Структура работы**

В первой главе данной дипломной работы мы обращаемся к проблеме организации селекционной работы в футболе, влиянии данного вида спорта на физическое развитие детей, отмечаем особенности учебно-тренировочной работы с юными футболистами на этапе начального обучения.

Во второй главе приводятся педагогические наблюдения за учебно-тренировочными занятиями юных футболистов, анализ результатов контрольного тестирования, свидетельствующих об изменениях их физического развития и функционального состояния, а также формирования у них технических навыков.

В нашем педагогическом исследовании принимали участие мальчики 12-13 лет, занимающиеся футболом 2-ой год. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 90 мин. Основной упор на данном этапе подготовки в работе мы делаем на воспитание у ребят интереса к футболу.

Большое внимание уделяется также освоению технико-тактических навыков футбола. Однако свою главную задачу мы видим, прежде всего, физической и функциональной подготовленности занимающихся.

В качестве упражнений контрольного тестирования, дающих нам информацию об уровне сформированности как технико-тактических навыков, так и развития основных физических качеств, использовались следующие:

1. Подбивание мяча ногами (три попытки, раз). Упражнение на ловкость в обращении с мячом;
2. Удар по воротам с 11 м (из 5 ударов, раз) на точность. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху;
3. Бег с высокого старта на 30м (сек), как показатель быстроты;
4. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Характеризует уровень скоростно-силовой подготовленности;
5. 6-минутный бег – тест на выносливость.

Контрольное тестирование проводилось в октябре 2016 года и в январе и октябре 2017 года.

Приведем результаты контрольного тестирования:

*Подбивание мяча ногами (три попытки, кол-во раз)*

Этапы	I этап	II этап	III этап
Средний результат	4	5	9

*Удар по воротам на точность с 11 м (из 5 ударов, кол-раз)*

Средний показатель	I этап	II этап	III этап
	2	3	3,9

*Бег с высокого старта на 30м (сек)*

Средний показатель	I этап	II этап	III этап
	6,25	6,1	5,8

*Прыжок в длину с места (см)*

Средний показатель	I этап	II этап	III этап
	158	161,5	166,8

### *6-минутный бег (м)*

Средний показатель	I этап	II этап	III этап
	1059	1114,7	1166,1

### *Оценка динамики ЖЕЛ (см<sup>3</sup>)*

Средний показатель	I этап	II этап	III этап
	1635	2045,2	2668,3

### *Оценка ЧСС (уд./мин.)*

этапы	I этап		II этап		III этап	
	перед разминкой	после разминки	перед разминкой	после разминки	перед разминкой	после разминки
Средний показатель	86,6	154,3	79,5	150,6	72	147,3

Снижение ЧСС свидетельствует об увеличении аэробных способностей организма юных спортсменов.

Более редкая частота сердечных сокращений свидетельствует об экономизирующем влиянии тренировки.

Полученные данные педагогического исследования позволяют нам сделать следующий вывод: используемая нами методика проведения занятий с юными футболистами на начальном этапе подготовки оказывают положительное влияние на развитие физической подготовленности занимающихся, на процесс формирования у них технико-тактических навыков и об улучшении функционального состояния юных футболистов.

## **ВЫВОДЫ**

Известно, что занятия спортивными играми, в частности футболом, способствуют разностороннему физическому развитию организма, открывают

широкие возможности для отбора физически одаренных лиц, которые при специальной подготовке смогут выступать в большом футболе.

В данной квалификационной работе мы проанализировали учебно-методическую литературу, освещающую различные аспекты подготовки юных футболистов.

Представили разработанную и апробированную нами на практике методику подготовки юных футболистов;

Посредством контрольного тестирования выявили эффективность данной методики.

По динамике показателей функционального состояния и физического развития организма мальчиков, систематически занимающихся футболом, установили их положительное влияние на формирование технико-тактических навыков наших воспитанников.

Полученные данные контрольного тестирования позволяют нам констатировать, что систематические занятия футболом способствуют значительному приросту показателей физического и функционального развития, приводят к формированию более экономичного варианта функционирования сердечно-сосудистой системы в покое и на тестирующую нагрузку, а также увеличению жизненной емкости легких.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Становление спортивного мастерства – это, прежде всего, процесс разностороннего воспитания личности спортсмена.

Основной целью подготовки юных футболистов является постепенное подведение их к спортивному мастерству в наиболее благоприятном для этого возрасте. Однако задачи детского футбола не исчерпываются подготовкой разрядников, они значительно шире и включают в себя решение вопроса о гармоническом физическом и умственном развитии детей, укреплении их здоровья и повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Физическая подготовка для детей является важнейшим разделом учебно-тренировочной работы. Она необходима для всестороннего развития организма и успешного формирования основных двигательных функций, что является основой для выполнения технических и тактических приемов, которые представляют собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игровых условиях.

Нельзя не отметить и важность воспитательной работы с начинающими. Главную заботу педагога должно составлять воспитание прочного интереса к занятиям, дисциплинированности, настойчивости и трудолюбия. Много сил приходится расходовать и на привитие настоящего коллективизма, сплоченности в команде.

Однако важнейшей задачей спортивной подготовки является формирование высокого уровня функциональных возможностей занимающихся, являющегося основой для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности, а также предпосылкой способности организма эффективно выполнять соревновательные и тренировочные нагрузки.

Высокие возможности функциональных систем организма спортсмена обеспечивают эффективную соревновательную деятельность, и способствуют повышению уровня развития основных физических качеств.