

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

### **АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 42 К группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

---

наименование факультета, института, колледжа

**Воронцова Сергея Анатольевича**

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2020

## **ВВЕДЕНИЕ**

Одной из наиболее популярных и любимых спортивных игр во всем мире является футбол. Огромное количество детей, юношей, взрослых играют в футбол. Лидирующее место в общем комплексе подготовки футболистов, во всех странах с высоким уровнем развития футбола, занимает начальная подготовка. Формирование спортивного мышления основано на использовании приобретенных знаний, опыта, умения внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать правильные решения.

Как известно, все спортивные игры характеризуются специфическим составом деятельности. Это касается и футбола, который среди спортивных игр характеризуется очень высокой вариативностью тактических и технических действий. Так как основное содержание деятельности футболистов во время игры и важнейший фактор, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой готовности двух команд – тактика, обеспечивают победу одной из них.

**Цель исследования** – показать особенности физической подготовки юных футболистов первого года обучения.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс по футболу.

**Предмет исследования:** организация тренировочного процесса по футболу первого года обучения.

**Задачи исследования:**

1. Показать особенности организации учебно-тренировочного процесса по футболу первого года обучения.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки физической подготовленности футболистов.
3. Разработать программу тренировочного процесса по футболу для юных спортсменов первого года обучения и провести её апробацию.

**Методы исследования:**

Теоретические: анализ и синтез педагогической и методической

литературы; мониторинг учебной деятельности.

Эмпирические: педагогический эксперимент, планирование учебно-воспитательной работы, планирование экспериментально-исследовательской работы, математико-статистические методы обработки полученных данных.

**Опытно-экспериментальной базой исследования** послужило муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа г. Ртищево Саратовской области» (МАУ «СШ г. Ртищево Саратовской области»).

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ построения тренировочного процесса по футболу первого года обучения» и «Экспериментальная работа по организации тренировочного процесса по футболу первого года обучения», выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретический анализ построения тренировочного процесса по футболу первого года обучения»** раскрыты требования к организации и планированию тренировочного процесса. Его моделирование служит методологической основой совершенствования, а процесс адаптации организма к спортивной деятельности является наиболее перспективным и эффективным.

В данной главе рассмотрены следующие принципы построения тренировочного процесса по футболу:

- единство общей (неспецифической) и специализированной подготовки;
- единство конкурентных и учебных процессов;
- внимание на максимальные успехи;
- непрерывность тренировочного процесса;
- вариативное изменение тренировочных нагрузок;

- индивидуализация тренировочного процесса;
- цикличность тренировочного процесса.

Совершенствование тренировочного процесса в футболе приводит к подробному анализу и учету в тренировочно-соревновательном процессе индивидуальных особенностей игроков, так как существуют некоторые различия в уровне развития отдельных физических качеств в зависимости от игрового амплуа. Поэтому возможным и необходимым представляется применение дифференцированного подхода как к оценке физического состояния и к работоспособности футболистов, так и к совершенствованию различных компонентов физической подготовленности. Такой подход требует индивидуализации тренировок не только в плане технической или тактической, но и в плане физической подготовки.

**Во второй главе «Экспериментальная работа по организации тренировочного процесса по футболу первого года обучения»** дана характеристика организации секционных занятий по футболу для детей 10-11 лет, в количестве 15 человек, на протяжении 2018-2019 учебного года. Занятия в теплое время проходили на футбольном поле многофункционального стадиона муниципального учреждения «Спортивно-оздоровительный комплекс «Локомотив» в городе Ртищево, в холодное – зале физкультурно-оздоровительного комплекса «Юность».

Эксперимент проходил в три этапа.

В сентябре 2018 учебном году изучались теоретические источники по теме исследования, осуществлялось знакомство с опытом работы предшественников по организации секции по футболу и первое знакомство с составом участников экспериментальной секции, определялись цели и задачи предстоящего исследования и проводились тренировочные занятия. В сентябре 2018 года проведено первичное тестирование и замеры физической подготовленности с целью констатации исходных физических качеств членов секции. Из нормативов физической подготовленности были отобраны восемь упражнений: удар мяча на дальность правой и левой ногами (м); бег «по

конверту» (с) – для определения ловкости; прыжки через скакалку за 1 мин. (количество раз); поднимание туловища за 1 мин. (количество раз); наклон вперед сидя (см); бег 30 м (с); подтягивание в висе (количество раз); удар по мячу на точность правой и левой ногами (число попаданий), показатели по которым сравнивались в процессе эксперимента.

В октябре 2018-2019 учебного года окончательно сформирован экспериментальный состав секции по футболу, проводились регулярные тренировки. В декабре 2018 года осуществлены промежуточные замеры данных физических показателей участников секции для оценки изменений физических способностей занимающихся (силовых, скоростных, координационных способностей, общей выносливости и гибкости), достигнутых в результате первых месяцев тренировок.

В апреле 2019 года проведены контрольные замеры физических показателей занимающихся в секции, систематизированы и обработаны полученные данные, на основе чего были сформулированы выводы.

**Задачами** эксперимента являлись:

- выявить исходный уровень развития физических способностей (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость.), а также внешкольные интересы воспитанников;
- разработать программу занятий в секции по футболу для младших школьников;
- проследить влияние занятий футболом на уровень развития физических способностей младших школьников в ходе эксперимента.

На первом этапе исследования, используя метод анализа и обобщения литературных источников, исходя из нашей цели, нами были сделаны следующие выводы:

1. Для достижения запланированных результатов необходим системный подход в обучении, который будет соответствовать четко поставленной цели и задачам. Наиболее успешная концепция подготовки футболистов складывается из таких блоков, как:

1. Техничко-тактическая характеристика игры;
2. Структура и общие принципы процесса подготовки;
3. Промежуточные модели подготовки, включающие методы и формы организации и систему реализации;
4. Четкое структурирование технической, тактической, физической и психической подготовки;
5. Средства и методы контроля и управления тренировочным процессом.

В процессе обучения тактике игры в футбол важно руководствоваться рядом положений:

1. Тактическая подготовка заключается в овладении основными тактическими навыками и в их совершенствовании (открывание, закрывание, выбор позиции, передача мяча). Последующая тактическая подготовка включает изучение различных тактических комбинаций, игры на определенных местах.

2. В зависимости от занимаемого места в команде, каждый игрок изучает свои обязанности и тактические приемы, осваивает способы ведения атаки обороны, изучает виды взаимодействия в игре, различные тактические приемы и комбинации в зависимости от особенностей игры противника и сложившихся условий. Также игроки разучивают всевозможные тактические варианты выполнения начальных, угловых, штрафных, свободных ударов, вбрасывания мяча. Для качественной тактической подготовки на этом этапе обучения особое значение имеют игры. Необходимо обращать внимание на умение играть по тактическому плану, а также находить правильное решение тактических задач в зависимости от конкретно складывающейся игровой обстановки. Поэтому, наряду со специальными игровыми упражнениями, надо проводить двусторонние игры, в которых решаются определенные тактические задачи (умение долго удерживать мяч у себя, играть при численном превосходстве игроков своей команды и команды противника). Очень важно научить игроков применять освоенные тактические

комбинации, системы в игре против знакомой и незнакомой команд.

3. Формирование тактических умений происходит в возрасте 10-14 лет. Для совершенствования новых тактических действий необходимо многократное повторение игровых и специальных упражнений. Тренировки рекомендуется проводить два раза в неделю, продолжительность не более 90 минут.

На втором этапе исследования мы провели тестирование среди детей. Также на первом этапе эксперимента (сентябрь 2018-2019 учебного года) важно было выявить исходные показатели физических способностей юных футболистов. С этой целью было проведено первое тестирование по определенному блоку упражнений, определяющих двигательные физические способности младших школьников. Результаты констатирующего эксперимента представлены в таблице № 1.

Приведенные в таблице данные свидетельствуют о том, что в целом за время обучения в спортивной школе воспитанники приобрели физическую форму, соответствующую нормативам для данного возраста.

Таблица 1. Результаты констатирующего эксперимента

№п/п	Упражнения	Нормативы	Результаты (кол-во, %)
1.	Удар мяча на дальность правой и левой ногами (м)	40/40	4 (26,7%)/3 (20%)
		35/35	8 (53,3%)/7 (46,6%)
		30/30	3 (20%)/2 (13,3%)
		<30/<30	0/0
2.	Бег «по конверту» (сек.)	9,9	6 (40%)
		10,8	5 (33,3%)
		11,2	3 (20%)
		>11,2	1 (6,6%)
3.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	60	6 (40%)
		55	6 (40%)
		50	3 (20%)
		<50	0
4.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	6 (40%)
		26	6 (40%)
		18	3 (20%)
		<18	0
5.	Наклон вперед сидя (см)	9	5 (33,3%)
		3	6 (40%)
		1	3 (20%)
6.	Бег 30 м (сек)	6.1	6 (40%)

№п/п	Упражнения	Нормативы	Результаты (кол-во, %)
		6.9	3 (20%)
		7.0	3 (20%)
		>7.0	3 (20%)
7.	Подтягивание в висе (раз)	4	4 (26,7%)
		2	6 (40%)
		1	4 (26,7%)
		0	1 (6,6%)
8.	Удар по мячу на точность правой и левой ногами (число попаданий)	6	4 (26,7%)
		5	6 (40%)
		4	3 (20%)
		<4	2 (13,3%)

Из 15 членов секции на «5» выполнили нормативы от 4 (26,7%) до 6 (40%) учащихся; на «4» нормативы выполнили от 3(20%) до 6 (40%) учеников, а удар мяча на дальность на 35 м выполнили 8(53,3%) воспитанников; на «3» выполнили каждый из 7 предложенных тестов 3 (20%) учеников. В то же время нормативы не выполнены 1 (6,6%) из членов секции по бегу «по конверту», 1(6,6%) по наклону вперед сидя и подтягиванию в висе, 2 ученика (14,4%) – по бегу на 30 м., 1 (6,6%) – по подтягиванию в висе, 2 (14,4%) – удар по мячу на точность правой и левой ногами.

Таким образом, отличные показатели по восьми нормативам составили 34,2%, хорошие – 38,3% (суммарно – 72,5%), удовлетворительные – 20,8%, неудовлетворительные – 6,7%.

Результаты сдачи нормативов свидетельствовали о необходимости целенаправленно заниматься в процессе тренировок развитием скоростно-силовых способностей занимающихся футболом, их выносливости, ловкости, маневренности, чувства ритма, что и осуществлялось в ходе эксперимента.

Ниже, представлены разработанные планы тренировочных занятий (Таблица 2).

Таблица 2. Календарно-тематическое планирование тренировочных занятий по футболу на этапе начальной подготовки

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3 - 4	Общеподготовительная тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	4
5 - 6	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «Квадрат».	4
7 - 8	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «Контроль мяча».	4
9 - 10	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии, круг легкого бега, футбол.	4
11-12	Физподготовка. Бег с изменением направления, «Квадрат», футбол.	4
13-14	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	4
15-16	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «Контроль мяча».	4
17-18	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол.	4
19-20	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча.	4
21-22	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	4
23-24	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	4
25-26	Подвижные игры.	4
27-28	Обучение ударам по неподвижному мячу, чеканка мяча.	4
29-30	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	4
31-32	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	4
33-34	Упражнение «Квадрат». Двусторонняя учебная игра.	4
35-36	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	4
37-38	Товарищеская игра.	4
39-40	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	4
41-42	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	4
43-44	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	4
45-46	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	4
47-48	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	4
49-50	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	4
51-52	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	4
53-54	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	4
55-56	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	4

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
57-58	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, «Квадрат».	4
59-60	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	4
61-62	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	4
63-64	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	4
65-66	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	4
67-68	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	4
<b>Итого</b>		<b>136</b>

Особое внимание уделялось развитию тех физических качеств, которые необходимы для овладения сложными техническими приемами, групповыми и командными тактическими действиями. Также значительно расширился объем теоретических знаний, совершенствовалась психологическая устойчивость.

В процессе тренировок одной из главных задач было обучение технике игры, то есть совокупности специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели: техническим приемам, выполняемым без мяча, то есть перемещениям игроков, и техническим приемам владения мячом.

Обучение техническим приемам проводилось в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема.

Обучение отдельному техническому приёму строилось по следующей схеме:

- проведение общей физической подготовки;
- выполнение специализированных и подводящих упражнений, которые могут содержать часть целого технического приёма;
- непосредственное изучение приёма по принципу «от деталей к целому»;
- освоение приёма стоя на месте, в медленном темпе;

– освоение приёма в движении в различном темпе в парах или тройках;

– закрепление и совершенствование приёмов с изменением условий выполнения (расстояние, направление и т.д.).

В апреле 2019 года было проведено контрольное тестирование по исходному блоку тестов. Данные итогового теста представлены в таблице 3.

В целом при увеличении нормативов показатели итогового тестирования свидетельствуют о положительных изменениях параметров физических качеств каждого из занимающегося в секции и группы в целом.

Удар мяча на дальность правой и левой ногами при нормативах 40-35-30 м выполнили все члены секции: на «5» - 8 (53,3%) человек, на «4» - 6 (40%), на «3» - 1 (6,7%).

В беге «по конверту» нормативы 9,9–10,8–11,2 секунд преодолели все члены секции: на «5» - 7 (46,7%), на «4» - 5 (33,3%), на «3» - 3 (20%) учащихся.

Таблица № 3. Контрольные результаты физических качеств юных футболистов

№ п/п	Упражнения	Нормативы	Результаты (кол-во, %)
1.	Удар мяча на дальность правой и левой ногами (м)	40/40	8 (53,3%)/7 (46,6%)
		35/35	6 (40%)/5 (33,3%)
		30/30	1 (6,7%)/1 (6,7%)
2.	Бег «по конверту» (сек.)	9,9	7 (46,7%)
		10,8	5 (33,3%)
		11,2	3 (20%)
3.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	60	8 (53,3%)
		55	6 (40%)
		50	1 (6,7%)
4.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	7 (46,7%)
		26	5 (33,3%)
		18	3 (20%)
5.	Наклон вперёд сидя (см)	9	12 (80%)
		3	3 (20%)
		1	0
6.	Бег 30 м (сек)	6.1	9 (60%)
		6.9	4 (26,7%)
		7.0	2 (13,3%)
7.	Подтягивание в висе (раз)	4	8 (53,3%)
		2	7 (46,7%)

		1	0
8.	Удар по мячу на точность правой и левой ногами (число попаданий)	6	7 (46,7%)
		5	8 (53,3%)
		4	0

В прыжках через скакалку за 1 мин. при нормативах 60-55-50 прыжков 8 (53,3%) игроков получили оценку «5», 6 (40%) – оценку «4» и только 1 (6,7%) – оценку «3» (в предыдущем тестировании «3» получали 6 (40%).

Наклон вперед сидя (см) при нормативах 9-5-3 выполнили 12 (80%) членов секции на «5» и 3 (20%) – на «4».

Заметно улучшились результаты в беге на 30 м: на «5» сдали норматив 9(60%), на «4» - 4(26,7%) учеников.

В подтягивании в висе при нормативах 5 – 3 – 1 раз показали результаты на «5» - 8(53,3%) членов команды, на «4» - 7(46,7%).

Нормативы «Удар по мячу на точность правой и левой ногами» (6 – 5 – 4) выполнили все члены секции: на «5» - 7 (46,7%) учащихся, на «4» - 8 (53,3%). Нормативы предыдущего тестирования на «4» выполняли только 3(20%) игроков.

Сравнение суммарных данных исходного, промежуточного и контрольного тестирований выявило следующие изменения, представленные в таблице 4.

Таблица 4. Сравнительные результаты констатирующего и контрольного тестирования

Результаты	Тестирование		
	Исходное	Промежуточное	Итоговое
Отличные	41 (34,2%)	43 (35,8%)	66 (55%)
Хорошие	46 (38,3%)	53 (44,2%)	44 (36,7%)
Удовлетворительные	25 (20,8%)	22 (18,3%)	10 (8,3%)
Неудовлетворительные	8(6,7%)	2 (1,7%)	0

В констатирующем тестировании отличные результаты составляли 34,2%, хорошие – 38,3%, (суммарно - 72,5%); удовлетворительные– 20,8%; неудовлетворительные - 6,7%.

В промежуточном тестировании отличные результаты выполнения нормативов составляли 35,8%, хорошие – 44,2% (суммарно – 80%,

увеличение на 7,2%), удовлетворительные – 18,3%, неудовлетворительные – 1,7% (уменьшились на 5%).

В контрольном тестировании отличные показатели составили 55%, хорошие - 36,7%, то есть суммарно отличные и хорошие показатели составили 91,7%, по сравнению с повторным тестированием выросли на 10,9%. Удовлетворительные результаты составили 8,3% – по сравнению с повторным тестированием уменьшились на 10%. Барьер положительных оценок состояния физических качеств, соответствующих нормативам, преодолели все члены секции. В итоге суммарные отличные и хорошие показатели итогового тестирования по сравнению с исходным увеличились на 19,2% (72,5% в исходном, 91,7% в итоговом).

Таким образом, итоговые данные по выполнению нормативов свидетельствуют о результативности занятий в секции по футболу для совершенствования физических качеств младших школьников. Данные, полученные по итогам проведённой нами работы, свидетельствуют о существенной разнице, между результатами, полученными в начале нашего исследования и по итогу его завершения (Рисунок 1).

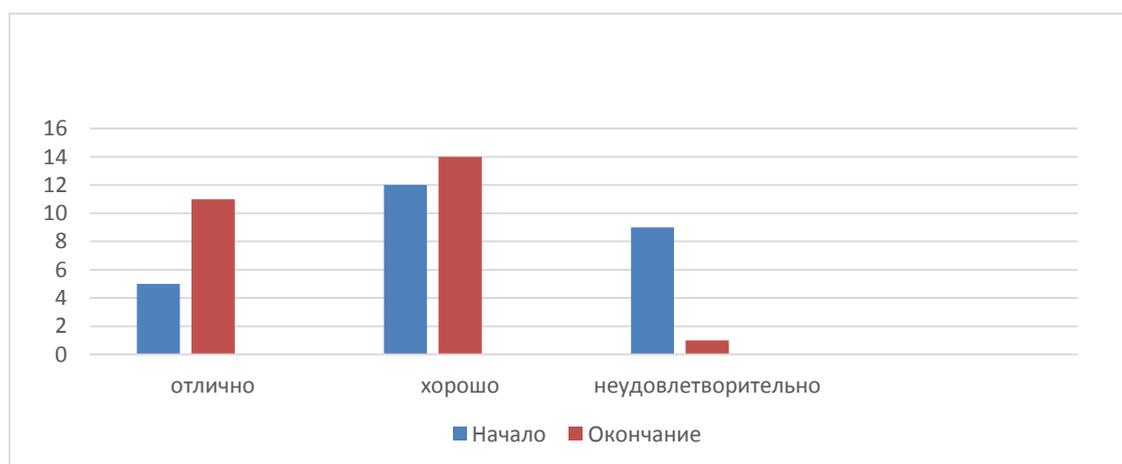


Рисунок 1. Сравнительные результаты проведенного исследования

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная нами программа тренировок, является эффективной.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка юных футболистов первого года обучения основывается на воспитании физических качеств и овладении основными тактическими навыками. В тренировочном процессе идет совершенствование физических качеств обучающихся, а также навыков открывания, закрывания, выбора позиции и передачи мяча. Осуществляемая тактическая подготовка в основном включает изучение различных тактических комбинаций, игры на определенных местах.

Для достижения запланированных результатов тренировочного процесса необходим системный подход в обучении, который будет соответствовать четко поставленной цели и задачам. Наиболее успешная концепция подготовки футболистов складывается из таких блоков, как:

1. Техничко-тактическая характеристика игры;
2. Структура и общие принципы процесса подготовки;
3. Промежуточные модели подготовки, включающие методы и формы организации и систему реализации;
4. Четкое структурирование технической, тактической, физической и психической подготовки;
5. Средства, методы, управление и контроль тренировочного процесса.

В ходе экспериментальной работы нами была разработана программа обучения техническим приемам, групповым и командным тактическим действиям юных футболистов первого года обучения. Были разработаны и проведены 68 занятий, которые включали в себя упражнения, способствовавшие совершенствованию физических качеств футболистов. Тренировочный процесс строился с учетом индивидуальных технических качеств игроков. В процессе занятий вырабатывались тактические навыки.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы и предложения, вытекающие из содержания бакалаврской работы:

1. Внедрение специальных упражнений и заданий, предназначенных для повышения физической подготовленности юных футболистов, может благоприятно влиять на учебно-тренировочный процесс.

2. Подобранные задания и упражнения могут служить базой для этапа начальной подготовки футболистов.

Разработанный комплекс обучения техническим приемам, групповым и командным тактическим действиям может применяться в спортивных секциях, клубах и детско-юношеских спортивных школах, как тренерами-преподавателями, так и учителями физической культуры.