

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«Физическая подготовка футболистов в возрасте до 16 лет»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

Студента 4 курса группа 403

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Институт физической культуры и спорта  
Василенко Алексея Александровича

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Е.А. Щербакова

**Заведующий кафедрой**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

**Саратов 2020**

Тенденции развития современного спорта определяют многолетний планомерный процесс подготовки к достижению высокого спортивного мастерства. Это в том числе относится и к футболу, где одной из самых острых проблем является подготовка высококвалифицированного резерва, которая должна основываться на стройной преемственной методике тренировок, обеспечивающей формирование спортивного мастерства, рост и максимальную реализацию функциональных возможностей. Так, одним из ключевых этапов в системе подготовки футболистов является этап спортивной специализации, который приходится на возрастной период до 15 лет. В связи с этим решение проблемы индивидуализации и дифференцировки процесса физической подготовки футболистов, а также дифференцировка в развитии основных компонентов функциональной подготовленности и диагностики протекания адаптации приобретает наибольшее значение. Таким образом, на этапе начальной подготовки одной из важнейших задач является определение индивидуальных типологических характеристик юных футболистов, которые впоследствии станут основой функциональной специализации и послужат основой для разнообразного выбора инструментов, которые обеспечат формирование морфофункциональной специализации, в качестве выборочного адаптивного улучшения функциональных способностей, что определить эффективность конкретных действий.

Кроме того, при построении процесса функциональной подготовки на этапах специализации также следует уделить внимание учету закономерностей возрастного развития организма, а также сенситивных периодов развития отдельных функциональных систем детей. В современном мире установлены сенситивные периоды для развития основных физических качеств юных футболистов. Чувствительные периоды развития основных функциональных систем и свойств молодого организма в настоящее время определены и описаны. Разумеется, все законы возрастного формирования

функциональных возможностей юных футболистов следует учитывать при планировании развития основных компонентов их физической подготовленности.

Таким образом, в настоящее время необходимо совершенствовать систему подготовки спортивного резерва в футболе, что обуславливается тенденциями развития современного спорта первостепенной потребностью практики в более рациональных технологиях обеспечения достаточного уровня подготовленности спортсменов на всех этапах тренировочного процесса, в том числе на этапе начальной специализации. Одним из наиболее перспективных подходов к тренировке юных спортсменов можно считать блочно-модульную технологию организации тренирующих воздействий. Однако, многие вопросы настоящей проблемы до настоящего времени остаются не достаточно раскрытыми. Вышеуказанные положения и обуславливают актуальность настоящего исследования.

Объект исследования - процесс развития общей и специальной физической подготовки юных футболистов.

Предмет исследования - средства общей и специальной физической подготовки на начальном этапе у юных футболистов.

Цель исследования - изучение сущности общей и специальной физической подготовки на начальном этапе у юных футболистов.

И так, определим основные задачи данного исследования:

1. рассмотреть особенности периодов подготовки юных футболистов и изменения, происходящие в детском организме вследствие занятий футболом;
2. охарактеризовать физические качества, необходимые в подготовке юных футболистов;
3. рассмотреть особенности обучения технико-тактическим действиям футболистов на начальном этапе подготовки с учетом их психофизиологических особенностей.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической

литературы; изучение и анализ педагогической работы ведущих тренеров.

Теоретическая значимость и новизна данного исследования связаны с технологией обучения игроков, основанной на развитии скоростных и силовых навыков и использовании общих и специальных средств физического воспитания.

Целесообразно разработать рекомендации по планированию тренировочных нагрузок для молодых игроков, чтобы адаптировать их к стандартам фитнеса игроков высшей категории, а также их быстрой адаптации в командах на профессиональном уровне.

Так, вышеперечисленные цели и задачи позволят повысить эффективность подготовки юных футболистов, а полученные результаты могут быть использованы при разработке программ учебно-тренировочного процесса для футболистов, а также при совершенствовании тренировочного процесса в других игровых видах спорта.

Процесс физического воспитания и тренировок может быть успешным только в том случае, если принять во внимание возрастные особенности развития человека, его физическую форму, особенности развития физических качеств, формирование двигательных навыков и специфику спорта в частности.

В настоящее время установлено, что своевременно заложенные в детском возрасте основы двигательной деятельности и функциональной подготовки способствует достижению высоких спортивных результатов, в связи с чем специалисты разных отраслей знаний проявляют интерес к всестороннему исследованию процессов, происходящих в организме человека. На основании многочисленных исследований, позволяющих учитывать психологические, биохимические, анатомические, физиологические и другие процессы, анализируются возрастные особенности физического развития детей и подростков, а также особенности развития двигательных навыков в различных видах спорта. Во многих исследованиях с участием студентов разных возрастов учитывались естественные темпы

физического развития при изучении таких движений, как бег, прыжки, метание и др.

Установлено, что на разных этапах возраста скорость естественного прироста физических качеств не одинакова. При выборе метода тренировочных воздействий необходимо учитывать особенности изменений в организме под воздействием разовых и повторных упражнений. На фоне состояния, в котором упражнение повторяется на уроке или на самом уроке, оно зависит не только от изменения способности работать в течение всей деятельности, но и от ее качественных показателей, но также и от последующих результатов одного упражнения. Изменение функциональных способностей спортсмена. Стоит отметить, что отдельные условия повторного выполнения упражнений могут привести к снижению уровня функционирования отдельных систем организма. Следует также отметить, что разнообразие выполняемых упражнений не должно быть неограниченным, так как во время тренировок необходимо обеспечить наличие положительных и отрицательных связей в организме, определяющих улучшение основных двигательных навыков.

Если тело футболиста регулярно подвергается влиянию многих равных с точки зрения силы и воздействия слабых и недолговечных программ (например, выносливости, качества координации сил и т.д.), Будет происходить единообразная адаптация ко всем программам, которые не могут обеспечить наивысший уровень адаптации к любому из показателей обучения. Кроме того, если сила воздействия одной программы становится большей по интенсивности или продолжительности, чем у других, организм адаптируется к сильнейшему из-за исключения или подавления других программ. Таким образом, узко-направленная тренировка с четкой регламентацией даст более одностороннее приспособления, однако его степень окажется наиболее высокой.

Одним из важнейших условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов является строгий расчет возраста и индивидуальных

анатомо-физиологических особенностей.

Вышеуказанное условие позволяет наилучшим образом решить проблемы выбора и спортивной ориентации, выбора методов и средств тренировки, нормирования соревновательных и тренировочных нагрузок и прогнозирования достижений. Таким образом, каждый возрастной период имеет свои особенности в структуре и функциях отдельных систем, которые меняются в процессе занятий спортом.

Организм растет и развивается неравномерно. Каждая фаза возраста является своего рода периодом со своими особенностями и характеристиками, функциональными и морфологическими преобразованиями.

Так, принято выделять следующие возрастные этапы [3, с. 92]:

- младший школьный возраст (7-10 лет);
- средний или подростковый школьный (11-15 лет);
- старший или юношеский возраст (16-18 лет).

В период младшего возраста происходит плавное развития функциональных систем с небольшим преобладанием роста тела относительно массы, кости достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник наиболее гибкий, формируется шейная и грудная кривизна, а связочный аппарат наиболее эластичен. Мышцы в указанный период развиваются неравномерно – в первую очередь мышцы туловища, плечевого пояса и нижних конечностей, после чего мелкие мышцы. Следует отметить, что быстрее происходит прирост силы верхних конечностей, чем нижних.

В период среднего возраста продолжается развитие всех органов и систем, в том числе происходит и половое созревание. В этой связи перестраивается работа всех органов и систем. Кроме того, значительно увеличивается рост и вес тела и, как следствие, растет сила, при этом максимальный прирост силы происходит на год позже наибольшего увеличения прироста массы тела. Также формируется скелет,

устанавливается постоянная кривизна позвоночника, мышечно-сухожильный аппарат приближается к взрослому. В возрасте 15-16 лет начинается окостенение верхней и нижней поверхностей позвонков, грудины и ее слияние с ребрами. Позвоночник становится сильнее, а грудная клетка продолжает быстро расти. В этом возрасте скелет менее подвержен деформации и способен выдерживать значительные нагрузки. Процесс срастания тазовых костей заканчивается к 17-18 годам. Завершается окостенение костей стопы и кисти. Однако процесс окостенения очень длительный и протекает на протяжении всего периода развития организма, заканчиваясь лишь на 20-25 лет.

В возрасте от 15 до 18 лет скелетные мышцы продолжают увеличиваться и функционально улучшаться. По отношению к массе его тела оно сейчас достигает 43-44%. В возрасте 14-16 лет скелетные мышцы и связочный аппарат достигают высокого уровня развития. В то же время диаметр мышечных волокон продолжает увеличиваться, увеличивается масса отдельных мышц и интенсивно развиваются структуры соединительной ткани. Эти процессы полностью завершаются в течение 20-22 лет.

Сравнительный анализ детей, вовлеченных и не играющих в футбол в возрастных группах от 10 до 14 лет по определенному количеству морфологических характеристик, проведенный Н.И. Савостьянова и Т.И. Титова (1999) показали, что длина тела у всех этих футболистов старше, причем наибольшие различия наблюдаются в возрасте 10 и 14 лет. Увеличение длины тела у футболистов в отличие от детей, не занимающихся футболом, происходит неравномерно:

- в 10-11 лет самый маленький прирост (значительно ниже, чем у детей, не занимающихся футболом), что связано с адаптацией организма к нагрузкам в этом и предшествующих возрастах;
- в 11-12 лет начинается бурный рост длины тела, и темпы прироста у футболистов и детей, не занимающихся футболом, совпадают;
- в 13-14 лет футболисты по темпам прироста длины тела

опережают сверстников не спортсменов.

Таким образом, юные футболисты в отличие от детей, которые не играют в футбол, имеют два скачка роста при длине тела 11-12 лет и 13-14 лет. Происходит увеличение длины ног у футболистов, а также увеличение длины тела: медленный рост на 10-11 лет, скачкообразное увеличение скорости роста на 11-12 лет и еще более выраженное увеличение длины ног. 13-14 лет. У детей, не занимающихся футболом, рост ног в возрасте от 10 до 14 лет происходит равномерно.

По мнению В. Н. Платонова (1996), возможности функциональных систем спортсмена обеспечивать эффективную соревновательную деятельность и уровень развития основных физических качеств: сила, ловкость (координационные навыки), скорость, гибкость и выносливость являются отличительными чертами физической подготовки.

Динамика развития важных для спорта особенностей у юных футболистов (7–18 лет) гетерохронна, что определяется в первую очередь общими биологическими закономерностями возрастного развития. В то же время игра в футбол оказывает особое влияние на развитие двигательных навыков в зависимости от возраста. У детей, когда они начинают играть в футбол, основными факторами в структуре рассматриваемых показателей являются:

- 1) ориентировочная основа двигательного действия (6,2 %);
- 2) физическое развитие (17%);
- 3) связь физической и технической подготовленности (30,5 %) [6, с. 87].

Весьма примечательна динамика факторов, определяющих и лимитирующих спортивное мастерство футболистов, выявленная А.П. Золотаревым (1996).

Только тот футболист может быть результативен, кто усвоенную, усовершенствованную технику способен скоординировать с необходимой оптимальной силой, со скоростью, выносливостью и другими физическими



качествами.

Мы не смогли бы следовать футбольным техникам, если бы у нас не было соответствующей силы или скорости. Как и без сопротивления, наши навыки в игровой технике не были бы более значительными.

Сила играет важную роль в реализации технологических компонентов; в такой же степени нужно наносить удары головой, нечестными ходами, отбирать мяч. Только тот игрок способен, например, хорошо применить финт, кто и во время ведения мяча на большой скорости молниеносно выполняет повороты, остановки, изменяет направления. Сила необходима также для прыжка и толчка.

Связь между выносливостью и технологией также объективна: футболист с низкой выносливостью и усталыми мышцами неспособен к точным филигранным движениям. Усталые мышцы больше не подчиняются «приказам» нервной системы, как того требует игровая ситуация, а недостаток выносливости приводит к техническим ошибкам [27, с. 40].

Хороший футболист может не обладать ловкостью. Во время игры условия боя постоянно и очень быстро меняются, поэтому игроку необходимо мгновенно адаптироваться к непрерывным и часто чрезвычайно быстрым изменениям игровых ситуаций.

Ловким футболистом считается тот, кто быстро изучает движения, первым использует их в игре, правильно и быстро перемещается в возникающих игровых ситуациях, а также предвидит лучшее решение для игровой ситуации и выбирает его соответствующим образом.

Упражнения на ловкость воздействуют в первую очередь на центральную нервную систему. Вследствие этого игрок может испытать психическую усталость. Поэтому упражнения на ловкость используются (по-разному) при условии, что: когда игроки отдыхают; в начале основной части тренинга.

Упражнения, которые развивают особую ловкость и способствуют обучению технике игры, являются играми с мячом.

Простые упражнения с мячом и простые элементы техники, выполняющиеся главным образом в сложных формах, являются самым эффективным способом развития ловкости.

Для этого подходят игровые упражнения и игры с элементами техники и тактики, а также спортивные игры с мячом.

Любой, кто хочет преподавать только технологии в отрыве от улучшения физических способностей, идет по неверному пути. Конечно, верно, что развитие технологий само по себе развивает необходимые физические качества, возможно, не всегда, в необходимых измерениях.

Поскольку молодые футболисты обладают относительно слабыми функциональными навыками, а наиболее важные психомоторные функции для игровой деятельности недостаточно развиты, необходимо внимательное индивидуальное взаимодействие с вовлеченными людьми.

Начальная тренировка юных футболистов по технике и тактике игры проводится с использованием упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений, в которых юные футболисты быстро и точно реагируют на изменение ситуации, изучают более 2-3 технических приемов за один урок и проводят двусторонние игры в общепризнанных командах в полях стандартного размера.

Разработка тактических действий должна начинаться с изучения тактических действий для отдельных лиц и групп в групповых упражнениях в играх 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6. Платформы ограниченного размера требуют использования различных инструментов, в том числе игр на открытом воздухе, для увеличения скорости сложных реакций. Ориентация, умение взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательные навыки формируются более успешно на основе достаточной физической подготовленности, в классе со студентами в течение 1-го года обучения около 50% времени отводится физическим упражнениям. На втором году обучения время на физическую подготовку несколько сокращается из-за увеличения времени на техническую

подготовку. Доступные инструменты из программного материала используются с основным упором на развитие скорости, маневренности, гибкости, скорости и мощности. В зависимости от возраста и синтетивного периода развития физических качеств строится процесс обучения. Необходимо так же учитывать психофизические особенности детей. Следует отметить, что только с достаточным развитием физических качеств высококачественный технический игрок может стать начинающим футболистом. Многочисленные исследования ученых позволяют сделать вывод о существенном улучшении развития физических и психоэмоциональных качеств. Изучив материалы научной работы, удалось установить, что тренировка футболистов высокого уровня - это длительный и кропотливый процесс, требующий сочетания развития личности и функциональных способностей на протяжении всего выбранного вида спорта.

Вышеуказанные заключения подтверждаются результатами проведенного эксперимента.

Так, результаты формирующего эксперимента говорят о том, что уровень подготовки испытуемых обеих групп относительно одинаковый.

На данном этапе эксперимента в экспериментальной группе использовался специальный комплекс упражнений для улучшения общей физической подготовленности.

Для развития силы в экспериментальной группе были введены кроссы средней и переменной интенсивности и эстафеты.

Для развития силы: приседания, «отжимания» от пола, «отжимания» на штанге, различные упражнения с гантелями весом 8 кг на сгибание и разгибание рук, подъем ног в висе на гимнастической лестнице. И использовался метод многократных повторений.

Для развития быстроты: челночный бег на время, Стартовые ускорения из различных исходных положений, семенящий бег, повторный бег с места и с ходу (по 30-40 м, быстро).

Для развития гибкости: дополнительные подходы наклонов вперёд прогнувшись и назад, до чувства боли, так же зафиксировав руки на ногах в наиболее болезненном положении при этом ноги в коленях не сгибать.

В контрольной группе изменения в тренировочный процесс не вносились.

В свою очередь, контрольное тестирование показало значительные улучшения физической подготовки. При этом в экспериментальной группе показатели значительно выше, наблюдался скачок в техническом развитии, поскольку уровень физической подготовки повышался быстрее, чем в контрольной, что говорит о большей эффективности специально разработанного комплекса физических упражнений, чем традиционного.