

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

**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Пономарева Дениса Сергеевича

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

На современном этапе внимание специалистов в области детско-юношеского спорта концентрируется на проблемах совершенствования содержания основных разделов программно-методических документов. Поэтому совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе знаний о структуре спортивной деятельности и подготовленности спортсменов с учетом общих закономерностей физического воспитания в избранном виде спорта является одним из перспективных направлений совершенствования всей системы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в футболе строится как круглогодичный процесс, где выделяются определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи учебно-тренировочного процесса. Как правило, структура спортивной подготовки имеет крупные стадии, которые, в свою очередь, делятся на более мелкие структурные составляющие (этапы, периоды, циклы), где непосредственно решаются задачи становления спортивного мастерства футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовка и участие в соревнованиях.

От эффективности построения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки будут зависеть спортивные результаты юных футболистов в будущем.

Поэтому представляется необходимым научный поиск и разработка методических подходов по совершенствованию тренировочного процесса у юных футболистов, что и является актуальностью темы курсовой работы.

Цель исследования: изучить планирование тренировочного процесса у юных футболистов на этапе начальной подготовки и составить программу на учебный год.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

Предмет исследования: планирование тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

- Раскрыть особенности организации тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки.
- Подобрать диагностический инструментарий для оценки физической подготовленности юных футболистов на этапе начальной подготовки.
- Составить и апробировать программу тренировочного процесса по футболу на этапе начальной подготовки.

Для решения исследовательских задач был использован методы анализа литературных источников, планирования педагогического эксперимента, тестирование, обобщения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические аспекты тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной подготовки» и «Методические аспекты проведения занятий с юными футболистами на этапе начальной подготовки», выводов по главам, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной подготовки» раскрыты особенности организации тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс по футболу на этапе начальной подготовки представляется как важнейший для повышения общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннего физического развития юных футболистов. При проведении занятий с футболистами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования: подбор упражнений осуществляется с учетом включения в работу всех мышечных групп, объем нагрузки в каждом занятии

и серии увеличиваются постепенно с учетом подготовленности занимающихся. В качестве основных средств используются общеразвивающие упражнения и упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм ребенка.

Процесс обучения футбольной технике можно условно разделить на два этапа, которые определяют будущую техническую вооруженность. Первый этап – это первый, второй, третий годы обучения, когда с помощью соответствующих упражнений происходит овладение множеством простых и сложных технических элементов, приемов футбола и освоение широкого арсенала двигательных навыков.

Начальная стадия обучения характеризуется применением большого количества одноцелевых упражнений, которые выполняются в простых условиях, на месте или на малой скорости, без дефицита времени, с катящимся мячом, без сопротивлений и т.д., что поможет сформировать прочные навыки в стабильных условиях.

Второй этап обучения – это четвертый, пятый, шестой годы, отличающийся углубленным обучением технике с применением специальных средств, которые, с учетом специфики футбола, должны быть максимально приближены к реальным условиям игры. Упражнения, применяемые в обучении, характеризуются большим количеством соединений, связок, сопротивлений, быстрой сменой условий и движений, которые преследуют стабилизацию техники в условиях, близких к соревновательным.

Основной задачей технической подготовки юного спортсмена на этом этапе является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Во второй главе «Методические аспекты проведения занятий с юными футболистами на этапе начальной подготовки» описана

экспериментальная работа по футболу с детьми 9-10 лет, в количестве 15 человек в течение 2018-2019 учебного года.

Практическое исследование проходило на базе муниципального бюджетного учреждения специализированной детско-юношеской спортивной школы «Метеор» (г. Балашиха, Московская область) (далее «Метеор»). Периодичность проведения тренировочных занятий составляла два раза в неделю и продолжительностью 90 минут. Занятия проходили на футбольном поле, которое находится на пришкольном участке.

Исследование проходило в 3 этапа с сентября 2018 по апрель 2019 года. На первом этапе (сентябрь-октябрь 2018 г) проводился поиск и анализ научно-методической литературы по анатомо-физиологическим особенностям занимающихся, вопросам планирования тренировочного процесса. Проводился отбор методов исследования. Осуществлялся поиск и анализ содержания методик планирования тренировочного процесса. На основании анализа изучаемой литературы формулировалось цель и задачи исследования.

На втором этапе (ноябрь 2018 – март 2019 г.) исследования был реализован тренировочный процесс по футболу для детей 9 – 10 лет, определялась эффективность методики подготовки, а также воспитания физических качеств за исследуемый период. Была проведена предварительная оценка физической подготовленности детей на этапе констатирующего эксперимента.

На третьем этапе (апрель 2019) осуществлялся анализ результатов исследования, формулировались выводы, оформлялась работа.

Для оценки физической подготовленности были отобраны шесть упражнений:

- прыжок в длину с места (см) – оценка скоростно-силовых качеств;
- челночный бег 3х10 м (с.) – оценка ловкости;
- наклон вперед сидя (см) – оценка гибкости;
- бег 30 м (с) – оценка быстроты;

- подтягивание в висе (кол-во раз) – оценка силовых качеств;
- бег 500 м (мин. с.) – оценка выносливости;

Опишем специальные упражнения для оценки физической подготовленности:

- ведение мяча по квадрату 5х5 м (с). Выполняется ближней и дальней ногой к площадке: внутренней и внешней стороной стопы;
- удар по мячу на точность (правой и левой ногами) (число попаданий) – удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Полученный результат суммируется.

Указанные тесты проводились в октябре 2018 года и апреле 2019 года. Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, позволили нам оценить влияние подхода к планированию тренировочного процесса юных футболистов в годичном цикле тренировки.

Тренировочный процесс в секции по футболу был подчинен решению намеченных целей и задач. Тематическое планирование занятий в секции по футболу представлено в таблице 1.

Таблица 1. – Тематическое планирование занятий в секции по футболу на этапе начальной подготовки

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3.	Общеподготовительная тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4.	Общеподготовительная тренировка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5.	Общеподготовительная тренировка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6.	Общеподготовительная тренировка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7.	Общеподготовительная тренировка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.	Общеподготовительная тренировка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9.	Общеподготовительная тренировка. Рывки по диагоналям 3 раза,	2

	футбол, «контроль мяча».	
10.	Общеподготовительная тренировка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
14.	Товарищеская игра	2
15.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
17.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
18.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
20.	Товарищеская игра 5-6	2
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
22.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
24.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
26.	Товарищеская игра	2
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
28.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
30.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
34.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
35.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
36.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
37.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
38.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
39.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
40.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
41.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
42.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
43.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2

44.	Товарищеская игра	2
45.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
46.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
47.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
48.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
49.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
50.	Товарищеская игра	2
51.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
52.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
53.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
54.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
55.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
56.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
57.	Товарищеская игра.	2
58.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
59.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
60.	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
61.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
62.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
63.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
64.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
65.	Товарищеская игра .	2
66.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
67.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
68.	Двусторонняя учебная игра.	2
		136 часов

Первичное исследование уровня развития физических качеств юных футболистов проводилось на констатирующем этапе эксперимента (на одиннадцатом занятии, шестая неделя тренировочного процесса, октябрь 2018 года) и включало в себя следующие упражнения: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, наклон вперед сидя, бег 30 м, подтягивание в висе, бег 500 м, ведение мяча по квадрату 5х5 м, удар по мячу на точность (правой и левой ногами).

Полученные результаты мы отразили в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностического исследования испытуемых на констатирующем этапе эксперимента (октябрь 2018 года)

№ п/п	И.Ф.	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, с	Наклон вперёд сидя, см	Бег 30 м, с	Подтягивание в висе, кол- во раз	Бег 500 м, мин.с	Ведение мяча по квадрату 5x5 м, с	Удар по мячу на точность, число попаданий
1.	В.Д.	112	8,9	7	6,8	2	3.05	10,5	4
2.	И.М.	116	8,8	10	6,6	4	2.58	10,6	6
3.	А.С.	115	9,0	9	6,8	1	3.03	10,4	5
4.	А.Д.	110	8,7	6	6,7	2	2.48	10,0	6
5.	И.Н.	115	8,9	8	6,5	3	3.12	10,6	4
6.	С.К.	111	9,0	10	7,2	0	3.15	11,1	3
7.	Д.П.	114	9,1	8	6,9	3	3.06	11,3	4
8.	И.Л.	117	9,0	4	7,3	0	3.07	11,0	4
9.	Д.Р.	113	8,9	7	6,8	5	2.57	10,7	6
10.	А.Р.	115	8,7	8	6,7	4	2.55	10,5	6
11.	Д.У.	110	8,8	5	7,3	0	2.58	10,4	5
12.	А.Ф.	120	8,8	6	7,0	3	2.54	10,3	5
13.	Н.Х.	114	8,7	7	6,8	4	3.00	10,9	5
14.	А.Ш.	118	8,9	8	6,6	5	2.57	10,8	6
15.	С.Щ.	113	9,0	5	6,9	3	2.55	10,7	4
$\bar{X} \pm \sigma$		114,2 ± 2,9	8,9±0,1	7,2± 1,4	6,9 ± 0,2	2,6±1,4	2.58± 0,01	10,7±0,3	4,9±0,8

Анализ результатов показал, что уровень физической подготовленности испытуемых довольно низкий. Лишь некоторым из них удалось продемонстрировать по отдельным упражнениям результат, соответствующий нижней границе норматива, согласно Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

Помимо тестовых упражнений проводились также контрольные замеры по бегу на дистанцию 100 м. Дистанции 30 м и 100 м – это измерение скоростных характеристик. Более длинная дистанция 500 м – это замеры на выносливость. Во время контрольных замеров, также анализировалась техническая подготовка спортсменов. Данные замеры проводились не на первом занятии, а на шестой неделе тренировок. За это время испытуемые имели возможность привыкнуть к тренировочному процессу.

По окончании цикла тренировок были проведены повторные тесты и контрольные замеры (апрель 2019 года). Полученные данные мы отразили в

таблице 3, а затем сравнили с результатами констатирующего этапа эксперимента (Таблица 4).

Таблица 3 – Результаты диагностического исследования испытуемых на контрольном этапе эксперимента (апрель 2019 года)

№ п/п	И.Ф.	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, с	Наклон вперед сидя, см	Бег 30 м, с	Подтягивание в висе, кол-во раз	Бег 500 м, мин.с	Ведение мяча по квадрату 5x5 м, с	Удар по мячу на точность, число попаданий
	В.Д.	118	8,8	9	6,5	3	3.00	10,2	5
2.	И.М.	122	8,5	12	6,4	5	2.43	10,3	7
3.	А.С.	124	9,0	11	6,6	2	2.35	10,2	5
4.	А.Д.	120	8,4	9	6,6	2	2.33	10,0	6
5.	И.Н.	121	8,7	10	6,4	3	3.01	10,3	4
6.	С.К.	117	8,7	12	7,0	1	3.08	11,0	4
7.	Д.П.	121	9,0	9	6,7	3	3.00	11,0	5
8.	И.Л.	123	8,9	6	7,1	2	2.41	11,0	4
9.	Д.Р.	119	8,6	8	6,6	5	2.37	10,4	6
10.	А.Р.	120	8,3	9	6,6	4	2.34	10,2	6
11.	Д.У.	117	8,4	6	7,1	2	2.32	10,2	5
12.	А.Ф.	123	8,5	6	7,0	4	2.36	10,1	6
13.	Н.Х.	118	8,4	7	6,6	4	2.39	10,6	5
14.	А.Ш.	125	8,6	8	6,4	5	2.25	10,4	6
15.	С.Щ.	119	8,9	7	6,4	4	2.32	10,4	5
$\bar{X} \pm \sigma$		120,4 $\pm$ 2,8	8,6 $\pm$ 0,1	8,6 $\pm$ 1,3	6,6 $\pm$ 0,2	3,2 $\pm$ 1,1	2.38 $\pm$ 0,01	10,4 $\pm$ 0,2	5,2 $\pm$ 0,6

Из таблицы видно, что у испытуемых наблюдается положительная динамика физических качеств. Все испытуемые улучшили собственный результат, продемонстрированный ими в начале тренировок.

Таблица 4. – Сравнение результатов тестирования испытуемых на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

№ п/п	Тесты	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	Δ	%
1.	Прыжок в длину с места, см	114,2 $\pm$ 2,9	120,4 $\pm$ 2,8	6,2	5,4
2.	Челночный бег 3x10 м, с	8,9 $\pm$ 0,1	8,6 $\pm$ 0,1	0,3	3,4
3.	Наклон вперед сидя, см	7,2 $\pm$ 1,4	8,6 $\pm$ 1,3	1,4	19,4
4.	Бег 30 м, с	6,9 $\pm$ 0,2	6,6 $\pm$ 0,2	0,3	4,3
5.	Подтягивание в висе, кол-во раз	2,6 $\pm$ 1,4	3,2 $\pm$ 1,1	1,1	23
6.	Бег 500 м, мин.с	2.58 $\pm$ 0,01	2.38 $\pm$ 0,01	0.20	11,2

№ п/п	Тесты	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	Δ	%
7.	Ведение мяча по квадрату 5х5 м, с	10,7±0,3	10,4±0,2	0,3	2,8
8.	Удар по мячу на точность, число попаданий	4,9±0,8	5,2±0,6	0,3	6

У всех испытуемых после 9 месяцев занятий наблюдалось улучшение показателей при выполнении тестовых упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о явной роли физической подготовленности юных спортсменов в достижении высоких спортивных результатов. Выявляя положительные стороны тренерской работы, нужно обратить внимание на то, что развитие физических качеств в футболе – сложная задача. Анализ учебных программ по тренировочной деятельности позволяет сделать заключение, что существующий в практике подход к совершенствованию физической подготовленности обуславливает поиск путей и методик, реализация которых в процессе физической подготовки будет способствовать эффективному развитию основных физических качеств юных футболистов.

Среди тестов, позволяющих определить уровень физической подготовленности, можно выделить прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, наклон вперед сидя, бег 30 м, подтягивание в висе, бег 500 м, а также ведение мяча по квадрату 5х5 м, удар по мячу на точность правой и левой ногами.

В нашей работе раскрыты основные особенности процесса физической подготовки футболистов. В ходе решения этой задачи выявлены методические особенности проведения занятий с юными футболистами. Также для апробации разработанных материалов подобран диагностический инструментарий для оценки уровня физической подготовленности юных футболистов.

Результаты первичной диагностики на констатирующем этапе эксперимента показали, что уровень сформированности физических качеств испытуемых – низкий. Затем с испытуемыми в течение 9 месяцев проводились занятия по разработанной нами программе тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной подготовки. Тренировки проходили дважды в неделю и состояли из двух частей: общеразвивающих упражнений и упражнений на технику выполнения приемов игры в футбол.

Повторное тестирование на контрольном этапе эксперимента выявило положительную динамику развития физических качеств испытуемых. Так, исходные среднегрупповые результаты в подтягивании в висе были улучшены на 23%, а также в наклоне вперед сидя 19,4% ($P < 0,05$). Менее выраженный положительный эффект от выполнения тренировочной программы отмечали в упражнениях, характеризующих общую выносливость занимающихся. Среднегрупповые результаты в беге на 500 м результаты были улучшены на 11,2% ($P < 0,05$). Наименьшие положительные сдвиги определились в упражнениях на скоростно-силовые и скоростные способности. Среднегрупповые результаты в прыжке в длину с места были улучшены на 5,4%, в челночном беге 3x10 м – на 3,4%, ведение мяча по квадрату 5x5 м – на 2,8% ($P < 0,05$).

Таким образом, нами подтверждена эффективность разработанной программы. Она может применяться при обучении футболу детей 9 – 10 на этапе начальной подготовки, а также на ее основе можно разработать расширенные программы для достижения более высоких результатов.