

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических  
основ физического воспитания

**«Основы тренировочного процесса у юных футболистов»**

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 4 курса 414 группы

Федосеева Дмитрия Николаевича

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель

доцент, кандидат медицинских наук

\_\_\_\_\_ Н.М. Царева

Зав. кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

Саратов 2023

**Актуальность.** Проблемы российского футбола из года в год становятся все острее. Многие специалисты высказывают различные мнения по этому поводу. Самым распространенным является: нехватка опытного тренерского состава, недостаточная мотивированность: играть не только на участие, а на победу. Однако самой актуальной, по мнению большинства, является отсутствие по-настоящему талантливых, думающих, хорошо технически оснащенных игроков.

И это действительно так, отмечается в статье Демьяновой Л.М., мало кто хочет тратить время на развитие уникального ответственного и целеустремленного футболиста, проще воспитывать всех по общим стандартам, не перегружая себя.

Поэтому самая большая ответственность в подготовке успешного футболиста лежит на тренерах начального звена, которые должны вовремя разглядеть в мальчишке уникального спортсмена, планомерно и квалифицированно обучить игре, начиная с раннего возраста.

Юношеский футбол является главной базой подготовки молодой смены для клубных и национальных сборных команд. Анализ возрастных особенностей детского организма показывает, что начинать занятия футболом возможно уже с 8-10 лет.

Практика показывает, чем раньше начинаются систематические занятия, позволяющие формировать двигательные навыки и воспитывать специальные психофизические качества юного спортсмена, тем успешнее происходит становление талантливой личности и развитие мастерства.

В настоящей квалификационной работе мы рассматриваем проблему начальной подготовки юных футболистов. В соответствии с проблемой тема нашего педагогического исследования «Методика начального обучения игре в футбол».

**Цель** педагогического исследования: выявление влияния целенаправленного учебно-тренировочного процесса на технико-

тактическую и физическую подготовку юных спортсменов на этапе начального обучения.

**Объект исследования** – процесс формирования технико-тактических навыков игры в футбол и развития двигательных качеств у школьников 8-10 лет.

**Предмет исследования** – средства и методы, способствующие подготовке юных футболистов 8-10 лет.

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 со всесторонним физическим развитием, глубоким изучением техники и тактики игры и приобретением опыта является определяющим условием прогрессирования юных спортсменов.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи исследования:

Представить средства и методы подготовки юных футболистов на начальном этапе.

Выявить эффективность представленной методики.

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

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Математическая обработка данных.
5. Сравнительный анализ результатов исследования.

## ГЛАВА 1 «ФУТБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Футбол – самый популярный и распространенный вид спорта на планете, для игры в который нужен только мяч, в практике физического воспитания – это самое массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Благодаря чрезвычайно высокой по нагрузке работе, выполняемой игроком на поле, развиваются физические качества: быстрота, ловкость, выносливость и сила, повышается уровень функциональных возможностей организма, воспитываются морально-волевые и нравственные качества человека.

Несмотря на большую загруженность юных игроков в общеобразовательной школе, их тянет к футболу, потому что игра отвечает их потребности в движении, борьбе, соревновании. Они хотят стать хорошими футболистами и подражают лучшим спортсменам. Эти предпосылки играют чрезвычайно важную роль при организации тренировки юных футболистов.

Основными задачами подготовки юных футболистов на начальном этапе являются:

- укрепление здоровья;
- воспитание и формирование у них положительных черт характера;
- совершенствование физических качеств;
- овладение юными футболистами основными техническими приемами, индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- теоретическая подготовка.

Начальное обучение игре в футбол планируется на двухлетний период и включает в себя три этапа:

1-й этап (1-10 занятие) — этап, предусматривающий ознакомление с индивидуальными особенностями детей и создание у них общего представления о структуре выполнения основных технических приемов игры

в футбол. На этом этапе обучения особой стройности в прохождении учебного материала придерживаться не следует. В течение первых 10 уроков тренер решает задачу проверки физических особенностей и уровня двигательных возможностей своих будущих воспитанников. Демонстрирует наглядные пособия по технике игры в футбол. Показывает сам и просит начинающих футболистов повторить основные технические приемы с таким расчетом, чтобы они на втором этапе обучения имели представление о технике выполнения ведения, остановок, ударов и других технических приемов.

II-й этап (10-120 занятие) включает в себя разностороннюю физическую подготовку, детальное изучение основных технических приемов; ознакомление с основами индивидуальной и групповой тактики.

III-й этап (120-240 занятие) предусматривает дальнейшее совершенствование физической подготовки детей, изучение и совершенствование основных технических приемов, овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в условиях игры на малых игровых площадках с уменьшенными составами команд (3-4 человека).

Первый год занятий включает в себя I и II этапы обучения.

Второй год— III этап обучения.

## Глава 2 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

### Организация и проведение исследования

Контрольное тестирование занимающихся проводилось регулярно, т.к. своевременно полученная информация об уровне физической и технической подготовленности помогает целенаправленно управлять учебным процессом.

Мы использовали результаты тестов, проведенных в октябре 2021 года и в январе и апреле 2022 гг. свидетельствующие об эффективности представленной методики подготовки юных футболистов на начальном этапе.

В качестве упражнений контрольного тестирования использовались следующие:

1. Подбивание мяча ногами (три попытки, раз)
2. Удар по воротам на точность с 11 м (из 5 ударов, раз)
3. Бег с высокого старта на 30м (сек)

Полученные данные педагогического исследования позволяют нам сделать следующий вывод: данная методика проведения занятий с юными футболистами на начальном этапе подготовки оказывают положительное влияние как на развитие физической подготовленности занимающихся, так и на процесс формирования их технико-тактических навыков.

Целью настоящего педагогического исследования является выявление влияния целенаправленного учебно-тренировочного процесса на технико-тактическую и физическую подготовку юных спортсменов на этапе начального обучения.

В соответствии с целью были решены следующие задачи исследования:

1. Представить средства и методы подготовки юных футболистов на начальном этапе.
2. Выявить эффективность представленной методики.

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

1. Изучение литературных источников.

2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Математическая обработка данных.
5. Сравнительный анализ результатов исследования.

На первом этапе мы провели анализ состояния проблемы по заявленной теме выпускной квалификационной работы, выдвинули гипотезу исследования, а также отобрали тесты для определения уровня развития физической и технической подготовленности юных футболистов.

На втором этапе исследования мы проводили педагогическое наблюдение и контрольное тестирование для определения динамики развития физических качеств и технико-тактических навыков воспитанников ДЮСШ.

На третьем этапе в апреле 2022 года и января 2023 года были подведены результаты исследования, математическая обработка данных и их анализ.

Анализ результатов исследования позволил нам констатировать положительное влияние представленной методики проведения учебно-тренировочных занятий с юными футболистами, как на развитие физических качеств занимающихся, так и на формирование у них технико-тактических навыков.

Что подтверждает выдвинутую нами гипотезу исследования, 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 со всесторонним физическим развитием, глубоким изучением техники и тактики игры и приобретением опыта является определяющим условием подготовки юных спортсменов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основной формой организации обучений и тренировки футболистов является учебно-тренировочное занятие.

Обучение и тренировка младших школьников, занимающихся в секции футбола, составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развития их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Важная роль в организации учебно-тренировочного процесса и подготовки юных футболистов принадлежит тренеру, который должен обучать детей игре в футбол с учетом физической подготовленности и возрастных особенностей детей, правильно дозируя физическую нагрузку.

Целью настоящего педагогического исследования является выявление влияния целенаправленного учебно-тренировочного процесса на технико-тактическую и физическую подготовку юных спортсменов на этапе начального обучения.

В соответствии с целью были решены поставленные задачи исследования и сделаны выводы:

1. Изучено (проанализировано) 41 литературный источник, посвященные проблеме подготовке юных футболистов.
2. Общефизический комплекс упражнений даёт физическое укрепление организма.
3. Ступенчатое повышение нагрузки в соответствии с общефизическим комплексом упражнений даёт не только совершенствование физических качеств, но и оздоровительный эффект.

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

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.

4. Математическая обработка данных.
5. Сравнительный анализ результатов исследования.

На первом этапе мы провели анализ состояния проблемы по заявленной теме выпускной квалификационной работы, выдвинули гипотезу исследования, а также отобрали тесты для определения уровня развития физической и технической подготовленности юных футболистов.

На втором этапе исследования мы проводили педагогическое наблюдение и контрольное тестирование для определения динамики развития физических качеств и технико-тактических навыков воспитанников ДЮСШ по следующим показателям:

1. Подбивание мяча ногами (три попытки, раз).
2. Удар по воротам на точность с 11 м (из 5 ударов, раз).
3. Бег с высокого старта на 30 м (сек).

На третьем этапе в апреле 2022 года и январе 2023 года были подведены результаты исследования, математическая обработка данных и их анализ.

Так в упражнении «Подбивание мяча ногами (три попытки, раз)» за исследуемый нами период результат возрос более чем в 2 раза (в среднем с 4 удачных попыток на первом этапе до 9-ти на последнем).

В упражнении «Удар по воротам на точность с 11 м (из 5 ударов, раз)» также возросла результативность с 2 до 3,9 соответственно.

В беге с высокого старта на 30 м (сек) результат улучшился с 6,25 сек до 5,8 сек.

Таким образом, анализ результатов исследования позволил нам констатировать положительное влияние представленной методики проведения учебно-тренировочных занятий с юными футболистами, как на развитие физических качеств занимающихся, так и на формирование у них технико-тактических навыков.

Выше сказанное подтверждает выдвинутую нами гипотезу исследования, 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 со всесторонним физическим развитием, глубоким изучением техники и тактики игры и приобретением опыта является определяющим условием подготовки юных спортсменов.