

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ  
В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 404 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Джуманиязова Фурката Азаматовича

Научный руководитель  
к. б.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

**Введение.** Занятия в спортивных группах общеобразовательных школ в рамках дополнительного образования способствуют повышению объема двигательной активности школьников, выявляют их предрасположенность к конкретному виду спорта. Наиболее значимый эффект достигается в рамках секционных занятий различными спортивными дисциплинами, среди которых, особой популярностью пользуются игровые виды спорта, в том числе футбол.

Следует учитывать, что специфика организации учебного процесса и каникул образовательного учреждения не всегда позволяет обеспечивать и реализовывать полный объем тренировочных нагрузок во время занятий в спортивных секциях. Поэтому возникает необходимость в коррекции и перераспределении нагрузки на самостоятельные формы занятий при планировании тренировочного процесса.

Для достижения высоких результатов в игровой и соревновательной деятельности необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки футбольной команды в целом и игроков различного амплуа в частности.

В связи проблема исследования различий в физической подготовленности футболистов разных игровых амплуа является актуальной, а ее решение будет способствовать повышению результативности в тренировочной и соревновательной деятельности.

**Объект исследования** – тренировочный процесс футболистов юношеского возраста в условиях школьной секции.

**Предмет исследования** – особенности скоростной и скоростно-силовой подготовленности, а также выносливости футболистов 14-15 лет с учетом игрового амплуа.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение динамики физической подготовленности футболистов юношеского возраста разного игрового амплуа в тренировочном процессе в условиях школьной секции.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что совершенствование физических качеств футболистов разного игрового амплуа определяется

структурой их специальной физической подготовленности. При этом адекватные средства и методы тренировочных воздействий обеспечивают более широкий спектр возможностей для полной реализации физического потенциала игроков.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме физической подготовленности футболистов юношеского возраста разного игрового амплуа.

2. Определить фоновые показатели скоростной и скоростно-силовой подготовленности, а также выносливости у футболистов 14-15 лет разного игрового амплуа.

3. Сравнить показатели физической подготовленности игроков 14-15 лет разного амплуа и выявить ведущие физические качества для нападающих, защитников и полузащитников.

4. Подобрать упражнения, направленные на развитие ведущих физических качеств футболистов 14-15 лет, с учетом их игрового амплуа.

5. Оценить эффективность применяемых комплексов упражнений по динамике показателей физической подготовленности футболистов 14-15 лет с учетом их игрового амплуа.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Для исследования физической подготовленности футболистов 14-15 лет разного игрового амплуа был подобран диагностический инструментарий, включающий 6 тестовых упражнений.

Оценка скоростной подготовленности осуществлялась в тестовых упражнениях «Бег 30 м» и «Бег 60 м». Диагностика скоростно-силовой подготовленности осуществлялась с помощью контрольных упражнений

«Прыжок в длину с места толчком двух ног» и «Прыжок вверх толчком двух ног». Показатели выносливости игроков оценивали по упражнениям «Бег 1000 м», «6 минутный бег». По каждому тестовому упражнению осуществлялась оценка индивидуальных и средних показателей скоростной и скоростно-силовой подготовленности, выносливости, а также их уровень.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую ( $M$ ), ошибку средней ( $m$ ) и показатель существенной разницы ( $T$ ). Достоверность различия ( $p$ ) определяли по таблице на основании величин  $T$  и числа наблюдений ( $n$ ). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с сентября 2022 года по апрель 2023 года на базе Муниципального образовательного учреждения «Лицей № 53» г. Саратова, в котором приняли участие 20 юношей 14-15 лет, занимающихся футболом в школьной секции 3 раза в неделю по 1,5 часа. Секционные занятия проводились в соответствии с программным материалом 3 раза в неделю по 90 минут. При планировании тренировочной программы часть нагрузки была вынесена на самостоятельные формы занятий.

Исследования проводились в 2 этапа:

1 этап (сентябрь 2022 года) – фоновые исследования физической подготовленности игроков 14-15 лет.

2 этап (апрель 2023 года) – контрольные срезы для исследования динамики физической подготовленности игроков 14-15 лет.

Распределение обследуемых на группы осуществлялось с учетом игрового амплуа футболистов 14-15 лет: 6 нападающих (1 группа), 8 защитников (2 группа) и 8 полузащитников (3 группа).

Для повышения физической подготовленности футболистов в тренировочный процесс включены специальные упражнения, учитывающие специфику игроков.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические представления о физической

подготовке футболистов разного игрового амплуа» и «Исследование физической подготовленности юношей 14-15 лет, занимающихся футболом в школьной секции», заключения и списка литературы, включающего 35 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 54 страницах, содержит 6 таблиц и 15 рисунков.

**Теоретические представления о физической подготовке футболистов разного игрового амплуа.** Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. В современных условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Одним из наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время являются занятия футболом.

Специфические функции отдельных спортсменов в игровых видах спорта, в частности футбола, определяются термином «спортивное амплуа». Благодаря четкому распределению функций между отдельными игроками обеспечивается организованность в действиях команды и сопротивление с соперником. Игровая специализация основывается на универсальности их подготовки, привнесла в тактику ведения игры расширение обязанностей. Это подразумевает необходимость овладения всеми техническими приемами игры и грамотного умения действовать в атаке и обороне от каждого футболиста независимо от его игрового амплуа.

Игра в футбол пользуется у подростков и юношей особой популярностью. Это связано с тем, что любой школьник, даже с невысоким уровнем физической подготовленности и средним уровнем развития двигательных способностей, может овладеть основами этой увлекательной и полезной для здоровья игры.

В рамках школьных уроков физической культуры педагог не всегда может освоить программный материал по футболу и, как правило, ученики лишь поверхностно овладевают основами техники игры, при этом, желая более детально постичь ее за пределами школы. Отличительные особенности подготовка футболистов школьного возраста от взрослых заключаются в обучении технике и тактике игры, применении методов подготовки. В основе обучения и тренировки юных футболистов лежит разносторонняя физическая подготовка, которая создает предпосылки для постепенного развития специальных физических качеств, а также усвоение техники и тактики игры.

В годичном тренировочном цикле рекомендуется вначале осуществлять общую физическую подготовку, а затем на ее основе проводить специальную физическую подготовку. При этом соотношение общей и специальной физической подготовки меняется в сторону постепенного возрастания удельного веса специальной подготовки по мере роста спортивного мастерства.

В физической подготовке футболистов преимущество определяется уровнем скоростно-силовой подготовки, повышение которой требует выполнения объема специальной силовой и скоростной работы. Планируемая нагрузка должна быть адекватна состоянию футболиста. А прирост спортивных достижений должен происходить за счет главного лимитирующего звена – скорости футбола. Вся подготовительная тренировочная программа строится на основе нескольких факторов, где, несомненно, главным и основным является скорость. На втором месте из основных компонентов физической готовности является силовая подготовка, которая состоит из специальных прыжковых упражнений и силовых упражнений со штангой. увеличение скорости нельзя связывать с возрастанием объема тренировочной работы. В зависимости от уровня подготовки юного спортсмена, его возраста и индивидуальных особенностей тренер распределяет продолжительность и интенсивность упражнений, а

также устанавливает соотношение проведения тренировок по общей и специальной подготовке юного футболиста.

Таким образом, занятия футболом требуют от игроков высоких базовых показателей: уровня выносливости, скоростно-силовых качеств, технико-тактического мастерства, устойчивой психики, коммуникабельности в команде и уровня взаимодействия.

**Исследование физической подготовленности юношей 14-15 лет, занимающихся футболом в школьной секции.** Определены фоновые показатели физической подготовленности футболистов 14-15 лет разного игрового амплуа:

- у всех футболистов независимо от игрового амплуа уровень скоростной подготовленности соответствовал низким и средним значениям как в стартовом разгоне, так и в показателях дистанционной скорости;
- среди нападающих было равное количество игроков с низким и средним уровнем стартовой скорости, а среди защитников и полузащитников доминировали лица с низким ее уровнем;
- в группе нападающих преобладали обследуемые со средним уровнем дистанционной скорости, среди полузащитников, напротив, с низким ее уровнем, в группе защитников равное количество юношей лиц имели средние и низкие значения дистанционной скорости;
- у нападающих и полузащитников выявлен низкий и средний уровень скоростно-силовой подготовленности в прыжковых тестах; с преобладанием низких значений у нападающих и средних у полузащитников; у защитников зафиксированы средние и высокие результаты с доминированием средних;
- у нападающих по результатам обоих контрольных упражнений на выносливость выявлены показатели, соответствующие низкому и среднему уровням, при этом в беге на 1000 м доминировал низкий уровень, а в 6-минутном беге равное количество игроков обладали низким и средним уровнем выносливости;

- у защитников в беге на 1000 м выявлены все 3 уровня подготовленности: равное количество лиц с низкими и высокими значениями, у половины игроков – средние, а в 6-минутном беге у всех защитников зафиксирован средний уровень выносливости;

- у полузащитников зарегистрированы средние и высокие показатели выносливости, в беге на 1000 м доминировали средние результаты, в 6-минутном беге было равное количество игроков со средними и высокими параметрами.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности игроков 14-15 лет разного амплуа позволил установить ведущие физические качества: у нападающих наиболее высокие показатели скоростной подготовленности, у защитников – скоростно-силовой подготовленности и у полузащитников – выносливости.

Подобраны упражнения, направленные на развитие ведущих физических качеств футболистов 14-15 лет, с учетом их игрового амплуа:

- для совершенствования скоростных качеств нападающих применяли следующие упражнения: старты с места из различных исходных положений, старты в движении, упражнения в движении в парах;

- для совершенствования скоростно-силовых качеств защитников использовали прыжковые упражнения, а также упражнения с ведением и передачей мяча;

- для совершенствования выносливости полузащитников и повышения мастерства в поединках применяли: быстрый бег, элементы соревнования с партнёром; спринт – бег трусцой – спринт; спринт с изменением направления; спринт из различных позиций и другие;

- в тренировочный процесс были включены упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости у всех футболистов, а также упражнения для комплексного развития скоростных качеств с мячом и без мяча.

Проведена оценка эффективности применяемых комплексов упражнений и выявлена положительная динамика физической подготовленности футболистов 14-15 лет с учетом их игрового амплуа:

- в конце исследования показатели скоростной подготовленности оказались выше у нападающих, скоростно-силовой подготовленности – у защитников, а выносливости – у полузащитников;
- динамика стартовой скорости у нападающих была более выраженной, а дистанционной, напротив, менее значительной по сравнению с защитниками и полузащитниками;
- уровень стартовой скорости у 50% нападающих оказался высоким, а уровень дистанционной скорости у половины игроков средним, а у другой половины – высоким;
- у защитников значения стартовой и дистанционной скорости соответствовали низкому и высокому уровню у 38% обследуемых, а у 24% – среднему уровню;
- у полузащитников уровень стартовой скорости был низким (50%), средним (25%) и высоким (25%), а дистанционной – низким и средним в равном соотношении;
- динамика скоростно-силовой подготовленности в прыжках в длину с места была более выраженной у защитников, а в прыжках вверх – у нападающих; у полузащитников динамика была менее существенной в обоих тестовых упражнениях, тем не менее ее результаты были несколько выше, чем у нападающих;
- у всех нападающих зафиксирован средний уровень скоростно-силовой подготовленности в прыжках в длину с места, а в прыжках вверх в одинаковой степени выявлены низкий, средний и высокий уровень скоростно-силовой подготовленности;
- у защитников в обоих прыжковых тестах результаты были средними и высокими с доминированием высоких;

- у полузащитников в обоих тестовых упражнениях выявлены лица с низкими, средними и высокими значениями скоростно-силовой подготовленности: в прыжках в длину равное количество низких и высоких результатов и половина хороших; результаты в прыжках вверх у половины были высокими, у 38% – средними, у 12% – низкими;
- динамика выносливости была более выраженной у полузащитников;
- у всех нападающих в беге на 1000 м выявлен средний уровень выносливости, а в 6-минутном беге – средний и высокий в равном соотношении;
- у защитников в беге на 1000 м по 25% лиц продемонстрировали низкие и средние результаты, а у 50% лиц выносливость соответствовала высокому уровню; в 6-минутном беге у 38% защитников выявлен средний уровень выносливости, у 62% – высокий.
- у полузащитников значения выносливости соответствовали среднему и высокому уровням с доминированием высокого, а в 6-минутном беге все игроки продемонстрировали высокий уровень выносливости.

**Заключение.** Занятия футболом в спортивной секции образовательного учреждения предусматривают содействие гармоничному развитию организма школьников, способствуют укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Полученные данные показали, что у футболистов разных игровых амплуа, выполняющих различную специфическую работу, имеются различия в параметрах и уровне физической подготовленности. Для нападающих присущи наиболее высокие черты скоростных качеств, для защитников – скоростно-силовых качеств, для полузащитников – выносливости.

Включение в тренировочный процесс упражнений специальной направленности с учетом игрового амплуа позволило добиться положительных результатов у футболистов, занимающихся в условиях школьной секции. Однако не у всех игроков разного амплуа результаты имели

выраженную положительную динамику. Полученные низкие значения скоростной, скоростно-силовой подготовленности и выносливости можно связать с недостаточной дисциплинированностью игроков, пропуском тренировочных занятий и отсутствием мотивации выполнять самостоятельные задания вне тренировочного процесса.

Таким образом, проведенные исследования подтвердили необходимость учета специфики игрового амплуа футболистов и построения тренировочного процесса на основе учета их индивидуальных особенностей и приоритетных направлений физической подготовки.