

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ  
С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА СПОРТСМЕНОВ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 408 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Факультета физической культуры и спорта  
Рамазанова Мурата Элмановича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_ О.В. Дергунов  
подпись, дата

**Заведующий кафедрой**  
к. филос. н., доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2024

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность. Игровая активность футболиста во многом зависит от уровня его физической подготовки, которая является основой для проявления высокого технического мастерства. В свою очередь, уровень физической подготовки определяет и ограничивает специальные показатели за счет работы основного механизма энергообеспечения для данного конкретного вида спортивной деятельности, играет различную роль в развитии качества физических упражнений, у футболистов, которые выполняют разные специфические задачи, структура физической подготовки разная, уровень развития разный. одна из его основных составляющих очень разумна, но анализ научно-методической литературы не тот. Для решения проблемы подготовки к профессиональному футболу необходим индивидуальный подход к игрокам, начиная с юного возраста, что свидетельствует о том, что проблема индивидуализации физической подготовки, связанная с ролью, которую играют футболисты, недостаточно разработана. Слабо разработанными элементами системы подготовки футбольного резерва остаются технологии, позволяющие приблизить структуру учебно-тренировочного процесса к модели игровой деятельности футболистов. Таким образом, актуальность выбранной темы исследования определяется значительным значением специальной физической подготовки футболистов и определяется необходимостью разработки данного вопроса для учебно-тренировочного процесса в футболе.

Определяя конкретное содержание построения спортивной тренировки по футболу, необходимо исходить из эффективности построения тренировочного процесса футболистов с учетом игрового амплуа спортсменов.

Объект исследования – процесс подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования мастерства

Предмет исследования – методики, направленные на совершенствование технической подготовленности футболистов с учетом игрового амплуа на этапе спортивного совершенствования мастерства

Целью дипломной работы является определение эффективности средств и методов, направленных на совершенствование технической подготовленности футболистов с учетом игрового амплуа.

Гипотеза исследования: предполагалось, что процесс совершенствования технической подготовленности футболистов будет эффективным если в построении тренировочного процесса будут учитываться:

- индивидуальные способности спортсменов;
- игровое амплуа спортсменов;

Для решения поставленной цели сформулированы следующие задачи:

1. Определить цели, задачи, планирование учебно-тренировочных занятий по футболу в ДЮСШ на этапе спортивного совершенствования мастерства. Спортивный отбор в футболе

2. Представить особенности средств, методов физической и технико-тактической подготовки спортсменов, занимающихся футболом в ДЮСШ, с учетом возрастных особенностей, уровня спортивной подготовки, игрового амплуа

3. Представить требования при организации и руководства соревновательной деятельностью футболистов с учетом игрового амплуа

4. Охарактеризовать подбор, эксплуатация и подготовка к занятиям и соревнованиям спортивного оборудования и инвентаря по футболу с учетом игрового амплуа.

Методы исследования: в ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;

3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Тестирование;
6. Математическая обработка и интерпретация статистических данных.

## Основное содержание работы

Исследование проводилось с октября 2023 года по апрель 2024 года на базе ФК «Сокол» Саратов. В педагогическом эксперименте принимали участие 18 футболистов в возрасте 16–17 лет, имеющих II разряд.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование;
5. Математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Педагогический эксперимент проводился в три этапа. На первом этапе осуществлялись изучение и анализ учебно-методической литературы по спортивной биомеханике, теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки и спортивной метрологии, а также специальной литературы по футболу. Велось наблюдение за деятельностью спортсменов в процессе спортивной тренировки и соревнований. Были сформулированы рабочая гипотеза, цель и задачи исследования, разрабатывались основные положения экспериментальной методики.

На втором этапе – проведен эксперимент с целью применения различных контрольных тестов. Разработана методика педагогического контроля системы спортивной тренировки футболистов различной направленностью. Проведена экспериментальная проверка выдвинутой гипотезы и эффективности разработанной педагогической системы управления.

Целью бакалаврской работы заключалась в анализе и определении методов совершенствования технической подготовленности футболистов с учетом игрового амплуа. Для достижения цели были определены конкретные исследовательские задачи:

1. Определить результаты тестирования физической подготовленности спортсменов, занимающихся футболом в ДЮСШ, до и после проведения педагогического эксперимента

2. Определить результаты тестирования технико-тактической подготовки спортсменов, занимающихся футболом в ДЮСШ, до и после проведения педагогического эксперимента

3. Представить результаты соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся футболом в ДЮСШ

4. Сформулировать методические рекомендации для эффективности организации учебно-тренировочного процесса по футболу с учетом игрового амплуа спортсменов.

На третьем этапе были проанализированы материалы исследования, обобщены его результаты, сделан вывод, проведено литературное оформление дипломной работы.

В исследованиях участвовало 18 футболистов в возрасте 16–17 лет, имеющих II разряд. В эксперименте использовался комплекс педагогических и медико-биологических методов.

Для определения уровня развития физических качеств у учащихся контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента использовались методы:

1. Бег 30м
2. Бег 100м
3. Бег 1км
4. Прыжок в длину с места
5. Челночный бег 7-14-21 м
6. Бросок мяча из-за головы

Медико-биологические методы включали изучение реакции пульса на выполнение 15-секундного бега на месте. В ходе эксперимента учитывались данные как субъективного (самочувствие, сон, желание тренироваться,

аппетит), так и объективного характера – скорость бега, техника выполнения упражнений, частота пульса.

### **Методика, направленная на совершенствование технической подготовленности футболистов, с учетом игрового амплуа**

Упражнения для защитников.

1. Работа в паре. Отбор мяча с перемещением в квадрате 5 на 5 м.
2. Работа в тройках. Отбор мяча 1 в 2 с завершением ударом по воротам.
3. Работа в четверках. Перемещение линии защиты во фланги м интервалом друг от друга 7-10 м.

Упражнения для полузащитников.

1. Передача верхом во фланг, подключение к атаке и завершение атаки ударом по воротам с лету.
2. Сильная передача низом в коридор 1м.
3. Отбор мяча 2 в 2 с удержанием своего соперника ( 1 может отнимать только у 1 , 2 у 2)

Упражнения для нападающих.

1. Удары по воротам с лету.
2. Выход 1 в 1, с задачей обыграть защитника и нанести удар по воротам.
3. Работа в парах. Выход в быстрый прессинг по команде (по свистку максимально быстро сблизиться с линией защиты соперника)

Упражнения для вратаря.

1. Прыжки через барьеры 10 раз по 4 повторения ( пауза 30 сек)
2. Работа с утяжеленным мячом (1.5 кг) в парах. Передачи мяча руками в движении, интервал между вратарями 3-5 метров.
3. Бросок мяча рукой на дальность.

## **Результаты и анализ тестирования физической подготовленности спортсменов, занимающихся футболом до и после проведения педагогического эксперимента**

Результаты исследования показали, что малая нагрузка с преимущественной направленностью на развитие скоростных качеств выполнялась спортсменами при средней частоте сердечных сокращений, равной 154 уд/мин.

После окончания занятия количество сердечных сокращений во время игры (7 x 7) и восстановления увеличивалось соответственно на 20 и 27,5 удара. Через 24 ч после занятия наблюдалось частоты пульса в покое на 1,3 удара, во время бега на 34,7 и восстановления на 12 ударов. Результаты в прыжке в высоту с места и суммарном показателе силы сгибателя бедра после тренировки увеличивались соответственно на 1,5 см и 3,2 кг. Незначительное повышение этих данных наблюдалось и через 24 ч после окончания занятия. Результат в беге на 20 м с хода после нагрузки оставался на исходном уровне, а через 24 часа улучшался на 0,1 с. Показатель статической выносливости сгибателя бедра уменьшался после занятия на 3 с, а на следующий день восстанавливался выше исходного уровня. На рис. 1 приводится количественное выражение (в процентах по отношению к исходному уровню) исследуемых данных, свидетельствующее о полном восстановлении основных двигательных и вегетативных функций юных футболистов уже через 24 ч после работы, направленной на развитие скоростных качеств. Во время тренировочного занятия с малой нагрузкой, посвященного развитию скоростно-силовых качеств, ЧСС у футболистов составляла 158 уд/мин, количество сердечных сокращений во время бега на 1600 м и восстановления повышались соответственно на 3,5 и 10,5 %. Через 24 ч после окончания занятия частота пульса в покое не превышала исходного уровня, а показатели количества сердечных сокращений бега и восстановления были несколько ниже. Малая нагрузка с направленностью на развитие скоростно-силовых



качеств способствовала улучшению результатов в прыжке в высоту с места, беге на 20 м с хода и показателе силы сгибателя бедра как сразу после занятия, так и на следующий после него день.

Изучение частоты сердечных сокращений у юных футболистов в работе на развитие скоростных качеств позволило зафиксировать довольно заметную величину – 188 уд/мин. О значительном возбуждении сердечно-сосудистой системы свидетельствовали и данные, полученные с помощью специфической дополнительной нагрузки. Количество сердечных сокращений во время игры (7 x 7) в конце занятия увеличивалось на 121 удар, при восстановлении – на 80 ударов (в обоих случаях  $P < 0,05$ ) Большая скоростная работа сопровождалась не только напряжением сердечно-сосудистой системы, но и заметным угнетением результатов в педагогических контрольных испытаниях. Наибольшее снижение по сравнению с исходным уровнем было отмечено в конце тренировки у показателя статической выносливости сгибателя бедра (на 46,2 %). Через 24 ч частота пульса в покое и количество сердечных сокращений во время восстановления были на уровне исходных показателей; во время игры – статистически отличался (был выше) от величины, зарегистрированной до занятия; спустя 48 ч после тренировки показатели всех проб, включавших регистрацию частоты сердечных сокращений, несколько снижались до уровня значений предыдущего дня. Из полученных данных можно заключить, что восстановление функции сердечно-сосудистой системы у спортсменов наступало уже через 24 ч после занятия с большой нагрузкой. Однако фоновое влияние нагрузки отмечалось и на следующий день, и спустя двое суток, что проявлялось в интенсификации частоты сердечного ритма во время выполнения специфической дополнительной пробы. На следующий день и через 48 ч после большой нагрузки со скоростной направленностью все тесты, характеризующие состояние нервно-мышечного аппарата спортсменов, не успевали возвратиться к до рабочему уровню ( $P < 0,05$ ). Интересно отметить следующее. Результаты прыжка в высоту с места и бега на 20 м с хода, составляя в конце занятия 87,3 и 110,2 % (по сравнению с исходными), спустя

24 ч несколько улучшались до 92,1 и 109,7 % соответственно. Показатели же силы суммарного сгибателя бедра и статической выносливости на следующий после тренировки день продолжали снижаться. Динамика результатов контрольных испытаний у футболистов в восстановительном периоде после скоростно-силовой работы имела такой же характер, как и в итоге выполнения скоростной нагрузки. Программа с направленностью на развитие специальной выносливости была освоена спортсменами с частотой сердечных сокращений на уровне 192 уд/мин. При этом в конце тренировочного занятия наблюдалось значительное угнетение функционального состояния организма юношей, проявлявшееся в снижении спортивной работоспособности (падения стабильности техники игры). Об этом же свидетельствовали и результаты тестирования, полученные спустя 1–3 мин после окончания тренировки. На протяжении двух дней у игроков отмечалось 38 учащение пульса в покое и ухудшение реакции на специфическую дополнительную нагрузку (во время игры и при восстановлении), а также снижение уровня результатов в педагогических контрольных испытаниях ( $P < 0,05$ ). Работа с направленностью на развитие общей выносливости вызывала такие сдвиги в функциональном состоянии организма футболистов, которые были отмечены через 24 и 48 ч после окончания занятия на развитие специальной выносливости. При выполнении больших нагрузок самая высокая частота сердечного ритма наблюдалась в тренировках, направленных на развитие специальной выносливости, наименьшая – при работе над скоростными качествами. Через 24 и 48 ч после каждого занятия любой направленности отмечалось недовосстановление нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Реакция сердечно-сосудистой системы в отдаленном восстановительном периоде была неодинаковой. Через два дня после тренировки на развитие специальной и общей выносливости у спортсменов повышалась частота пульса в покое и ухудшалась реакция на специфическую дополнительную пробу. Большие нагрузки, направленные на совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств, в позднем восстановительном периоде не

вызывали у юношей увеличения частоты 40 пульса в покое и во время восстановления после игры (11 x 11). Наблюдалось лишь увеличение на статистически значимую величину количества сердечных сокращений во время игры.

В качестве соревновательных нагрузок для юных спортсменов была избрана соревновательная игра на поле 7 x 7 и 11 x 11. Исходные показатели применяемых проб (до соревнований) фиксировали двумя способами. В первом случае они снимались у футболистов за 4–5 дней до соревнований после предшествующего двухдневного отдыха. Во втором случае после двухдневного отдыха регистрировали исходные данные и только после этого сообщали о состязаниях, которые проводили в этот же день. В обоих случаях была сделана попытка исключить влияние «предстартовой лихорадки». Следует отметить, что показатели у одних и тех же игроков, полученные одним и другим способом, были одинаковыми. Все юноши, участвующие в эксперименте, имели подготовку на уровне II спортивного разряда. Сравнительный анализ, данных, отражающих воздействие соревновательного упражнения. с материалами, полученными при изучении влияния различных тренировочных нагрузок позволяет констатировать:

1. Соревновательные упражнения по силе воздействия на системы организма юных футболистов близки к влиянию больших тренировочных нагрузок.

2. Исходя из сроков восстановления, исследованные соревновательные нагрузки могут быть поставлены между большими и средними тренировочными нагрузками. Однако, оценивая соревновательные нагрузки, следует помнить об их большом воздействии на психическую сферу юношей, увеличивающемся, как правило, с рангом спортивных состязаний.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы позволил нам сформулировать положения и рекомендации по усовершенствованию методики технико-тактической подготовки юных футболистов:

1. Начиная с 12-летнего возраста, уровень разносторонности технико-тактических действий существенно влияет на результативность соревновательной деятельности.

2. Планирование технико-тактической подготовки с учетом граничных значений соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры расширяет возможности повышения эффективности управления тренировочным процессом.

3. Технология построения подготовки должна включать учет:  
доминантных факторов подготовленности,  
возрастных параметров координационной сложности специализированных тренировочных нагрузок,  
соотношения показателей соревновательной и тренировочной разносторонности техники и тактики игры,  
баланса разносторонности атакующих и оборонительных действий.

Подбор специализированных средств технико-тактической подготовки, начиная с 12-летнего возраста, целесообразно строить по принципу интегральной подготовки, что дает наибольший, в рассматриваемом аспекте, эффект в 14-15 лет.

Эффективность действий футболиста в атаке зависит от его умения выбрать правильную позицию, быстро оценить ситуацию и принять верное решение.

Для этого важно:

- видеть мяч, соперника и партнеров;
- предугадывать развитие игровой ситуации;
- своевременно освобождаться от опеки противника и выходить на свободное место для получения мяча;

- уметь обыграть соперника в единоборстве;
- выбирать наиболее выгодную позицию для нанесения удара в ворота .

Действия игрока без мяча в нападении сводятся к рациональному выбору места и освобождению из-под опеки противника.

Необходимо выбрать такую позицию, которая позволила бы передать мяч; стремиться отвлечь на себя соперника, облегчив этим действия партнеру, владеющему мячом.

Основные положения, выносимые на среднюю линию.

Игроки этой линии обязаны действовать против игроков средней линии соперника. Они являются связующим звеном между атакой и защитой и действуют по всему полю, участвуют в защите своих ворот и активно помогают нападающим в атаке ворот соперника, часто заканчивая их ударом в створ. На игрока средней линии возлагается обязанность завязывать тактические комбинации и развивать контратаки, для чего чрезвычайно важно умения выгодно определять направление передачи мяча. Если нет возможности сделать передачу, он развивает атаку с помощью ведения мяча. Выполнение такого большого круга обязанностей требует хорошего понимания игры, отличного владения техникой и отменной физической подготовленности.