

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ  
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРАСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

профиль «Педагогическое образование»

Факультета физической культуры и спорта

Александрова Максима Дмитриевича

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

О.В. Дергунов

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

к.ф.н., доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2025

## **ВВЕДЕНИЕ**

Футбол - самая популярная и любимая игра в большинстве стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол. Управление тренировочным процессом предполагает изучение различных сторон специальной подготовленности футболистов для того, чтобы организовать подготовку на последующих этапах в соответствии с индивидуальными особенностями игроков. Теория и практика футбола многогранна и находится в постоянном развитии.

Тренировочная деятельность направлена на то, чтобы изучить с разных сторон специальную подготовленность футболистов, так как это помогает верно и точно организовать последующую поэтапную подготовку спортсменов в соответствии с индивидуальностью юных игроков. Это позволит ему построить комплексную систему обучения и воспитания, чтобы каждый новичок, пришедший на поле в первый раз, был заинтересован и посещал тренировки регулярно. Главная цель тренировочной работы - изучить специфику подготовки спортсменов со всех сторон, чтобы эффективно и точно организовать последующие этапы их развития, учитывая особенности каждого игрока.

**Актуальность исследования** заключается в том, что процесс тренировки игрока представляет собой комплекс знаний, нацеленных на достижение высоких результатов через освоение технических навыков, постепенное развитие моральных и волевых качеств. Обучение, тренировка, воспитание — это ключевые и неразрывные аспекты работы тренера. Тренер должен уметь применять свои глубокие знания через специальные упражнения в процессе тренировки, а также эффективно реализовывать их в соответствии с поставленными задачами и целями для развития футболистов.

**Цель работы:** разработать и проверить эффективность методики обучения футболистов 12-13 лет, направленной на развитие технических и физических

качеств, необходимых для достижения максимальной результативности в соревновательных состязаниях.

**Объект исследования:** процесс совершенствования технических и физических качеств на занятиях футболом.

**Предмет исследования:** комплекс упражнений для совершенствования технических и физических качеств на занятиях футболом.

**Гипотеза:** предполагается, что применение разработанной программы обучения, основанной на принципах индивидуализации, игрового обучения, и использовании ограничительных мер, позволит повысить эффективность обучения и достичь более высоких результатов в соревнованиях у футболистов 12-13 лет.

Таким образом, из приведенных данных в актуальности, были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить систему построения тренировочного процесса футболистов на начальном этапе подготовки;
2. Разработать программу обучения юных футболистов, основанную на принципах индивидуализации, игрового обучения, и использовании дозировки, направленную на повышение эффективности обучения и достижение максимальной результативности в соревновательных состязаниях;
3. Экспериментально обосновать эффективность данной программы.

Для решения поставленных задач мы применили следующие **методы:**

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольное тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Метод математико-статистической обработки материала.

## **Основное содержание работы**

Цель работы: разработать и проверить эффективность программы обучения футболистов 12-13 лет, направленной на развитие технических, тактических и физических качеств, необходимых для достижения максимальной результативности в соревновательных состязаниях.

Задачи:

1. Изучить систему построения тренировочного процесса футболистов на этапе спортивной специализации;
2. Разработать программу обучения юных футболистов, основанную на принципах индивидуализации, игрового обучения, и использовании ограничительных мер, направленную на повышение эффективности обучения и достижение максимальной результативности в соревновательных состязаниях;
3. Экспериментально обосновать эффективность данной программы.

Для решения поставленных задач, в своей работе применялись следующие методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольное тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Метод математико-статистической обработки материала.

При анализе учебно-методической литературы и документальных материалов основное внимание уделялось изучению системы построения тренировочного процесса футболистов на этапе спортивной специализации, а, кроме того, средств и методов достижения высокого результата. Обобщение полученных данных позволило конкретизировать выдвинутые задачи и направить их на решение наиболее актуальных вопросов теории и методики спортивной подготовки футболистов. Всего было изучено 25 источников.

Педагогические наблюдения: Педагогические наблюдения были направлены на выявления конкретных сторон содержания и проведения тренировочных занятий.

*Педагогические контрольные испытания (тестирование).* В качестве контрольных показателей до и после эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальной групп участвовали в следующих тестах:

1. бег на 30 м;
2. прыжок в длину с места;
3. ведение мяча 30 м;
4. удары на точность.

В процессе *педагогического эксперимента* изучалась эффективность применения разработанной методики обучения, основанной на принципах индивидуализации, игрового обучения, и использовании ограничительных мер.

В педагогическом эксперименте, проведенном в естественных условиях тренировок на базе МАУ ДО "СШОР № 14 "Волга", участвовало 20 футболистов возраста 12-13 лет, по 10 человек в контрольной и экспериментальной группах. Тренировки проходили в группе тренера Могилевский В.С.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась по общепринятой программе. Определялись индивидуальные и среднегрупповые статистические характеристики.

Этапы выполнения квалификационной работы:

**1 этап** - (октябрь 2023 учебный год) выбор темы бакалаврской работы. Разработка исходных заданий, определение цели, задач и методов исследования. Составление обзорного материала и теоретических выводов.

**2 этап** - (декабрь 2023 учебный год) дальнейшее изучение литературных источников и практического опыта подготовки спортсменов. Проведение педагогического эксперимента.

3 этап - (2024 учебный год) обработка полученных данных и написание бакалаврской работы.

Эффективность тренировочного процесса заключается в правильном и точном подборе определенных упражнений, которые будут направлены на приобретение новых и улучшение тех качеств, которые уже имеются у юных футболистов. Опыт работы авторов методических пособий, наблюдение за работой различных тренеров позволяет предположить базовый состав упражнений, который будет применен в ходе тренировочного процесса.

На основе методических данных тренер может подобрать новые упражнения или разработать свои, которые, на его взгляд, будут подходить для подготовки футболистов. Но также необходимо, чтобы подобранные упражнения были направлены на улучшение технических и физических качеств и обеспечивало результативность в ходе соревновательных состязаний.

Промежуточным, но достаточно важным приемом является - передача мяча. Выполняя передачу, футболист демонстрирует свое индивидуальное мастерство. В футболе существует различные виды передач, которые задают направление игре, атакующие передачи заставляют перемещаться и смещаться игроков противоположной команды. Каждая передача несет в себе эффективность действия в определенном игровом моменте. Диагональные и длинные продольные передачи позволяют обострить голевой момент в ходе игры.

Упражнения для экспериментальной группы:

Упражнение 1. Передача мяча осуществляется в парах.

Выполняется внутренней стороной стопы в 2 различных вариантах: а) в одно касание; б) остановка мяча подошвой, затем выполняется передача.

Упражнение 2. Ускорение после передачи мяча.

Передача мяча осуществляется внутренней стороной стопы, движение должно быть резким. Первый игрок выполняет передачу другому игроку, и сам

ускоряется на его место. Последний, тем временем, выполняет передачу следующему и перебегают на его место и т. д.

### Упражнение 3. Челночный бег 3х10м

Выполняется ускорение на максимальной скорости для развития скоростно-силовых качеств, также в этом упражнении развивается ловкость, т.к. спортсмен каждые 10м меняет направление движения.

### Упражнение 4. Работа на взрывную силу.

Для увеличения результата в тестировании по прыжку в длину с места и для бега 30м необходимо включить в программу упражнений: прыжки через барьеры разной высоты, упражнение «Лягушка», работа со жгутами с помощью партнёра.

### Упражнение 5. Передача с перемещением.

Первый игрок выполняет передачу мяча в движении второму игроку, а сам продвигается вперёд. Второй игрок выполняет те же самые действия.

### Упражнение 6. Дриблинг

Выполняются упражнения на технику владения мячом: ведение мяча змейкой через конусы внутренней и внешней стороной стопы, ведение мяча под подошвой лицом и спиной вперёд по прямой, жонглирование мяча всеми частями тела: голеностоп, внутренняя и внешняя сторона стопы, бедро, голова (можно подключать также плечи, грудь)

### Упражнение 7. Удары на точность в движении

Задача спортсмена забить мяч в ворота, удар по воротам осуществляется с расстояния 17м с передачи партнёра, упражнение выполняется в движении.

### Упражнение 8. Штрафные удары

Спортсмен ставит мяч на любом расстоянии с 16 до 25м и выполняет штрафной удар, вратарь в помощь себе ставит стенку от одного и до пяти человек.

Программа совершенствования технико-тактических действий юных футболистов формировалась на основе обучения технике игры и применении стандартных упражнений, направленных на улучшения игровых качеств и развития функциональных возможностей спортсменов. При этом сам процесс направлен на достижения максимальной результативности в соревновательных состязаниях. Главными принципами было: принцип индивидуализации, игрового обучения и использование ограничительных мер. В качестве регулирования моментов были выбраны различные ограничительные меры: ограничивающие количество касания мяча, выполнение различных технико-тактических действий в разных зонах, сокращение времени для выполнения игровой ситуации.

На первом этапе были протестированы физические возможности каждого испытуемого. С этой целью были отобраны тесты, информативные для указанной возрастной группы, оценивающие как общий уровень двигательной подготовленности занимающихся (бег на 30 м., прыжки в длину с места), так и специальные тесты, характеризующие техническую подготовленность юных футболистов (ведение мяча 30 м., удар двумя ногами). Выявление физических данных у детей по разработанной контрольной программе позволило достоверно определить способности каждого ребенка к бегу, прыжкам и техническим действиям футболиста.

Обработка результатов выполнения контрольных упражнений проводилась в двух направлениях: определялись статистические испытания тестируемых, а также – анализ динамики испытаний физической подготовленности для детей различных вариантов развития.



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Тактическая подготовленность футболиста включает в себя способность анализировать игровые ситуации, принимать верные решения и учитывать свои физические возможности для успешной игры. Футболист должен также уметь создавать тактические комбинации, навязывать свою игру сопернику и обеспечивать взаимопонимание в команде для достижения оптимальных результатов. Техническое мастерство футболиста определяется его способностью применять разнообразные технические приемы на поле эффективно и уверенно. Поэтому важно не только изучать тактику, но и совершенствовать технические навыки для успешной игры.

В современном футболе игрок должен обладать скоростью, отличной техникой и быть надежным и рациональным. Поэтому важно разрабатывать последовательность для технической и тактической подготовки, чтобы постоянно улучшаться, достигать поставленных целей и добиваться высоких результатов. В ходе нашего исследования можно сделать следующие выводы:

Сравнение результатов тестирования подростков контрольной и экспериментальной групп по окончании эксперимента показало, что юные футболисты 12-13 лет экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в беге на 30 м. Наиболее высокими темпами в этом возрасте развивались скоростно-силовые способности, выносливость и координация.

Специальные тесты, используемые для контроля технической подготовленности юных футболистов, имеют комплексную направленность и направлены на развитие технико-тактических действий.

Единый подход к дозированию нагрузок у футболистов 12-13 лет различного биологического возраста не создаёт всем занимающимся равных возможностей для наибольшего индивидуального прогресса. Создать такие условия – дифференцировать нагрузку, учитывая особенности индивидуального развития. Кроме того, такой подход к распределению

нагрузок позволит существенно уменьшить вероятность перетренированности. Одна и та же физическая нагрузка может оказаться чрезмерной для одних и малой для других, так как функциональные возможности организма и уровень развития физических качеств у подростков, имеющих различный уровень биологической зрелости, различны.

Рассматривая динамику изменения испытаний физической подготовки, мы можем судить, что в экспериментальной группе прирост всех значений выше, чем в контрольной группе. Анализируя динамику физической подготовленности и сопоставляя полученные данные с тренировочными нагрузками, можно сделать вывод, что разработанная программа обучения, основанная на принципах индивидуализации, игрового обучения и использовании ограничительных мер, позволяет повысить эффективность обучения и достичь более высоких результатов в соревнованиях у футболистов 12-13 лет.