

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ,
С УЧЕТОМ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 403 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Джуманиязова Хасанбая

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.мед.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

Введение. Актуальность исследования обусловлена тем, что среди множества факторов, определяющих состояние здоровья детей и подростков, ключевое значение имеет режим физической активности как основополагающий элемент здорового образа жизни. Приобретенные в этом возрасте привычки заниматься физической культурой и спортом могут сохраняться на протяжении всей дальнейшей жизни. Однако менее четверти всех подростков уделяют физической активности рекомендуемые специалистами минимальные 60 минут день. Причем с возрастом отмечено снижение ее уровня.

Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Двигательная деятельность в футболе характеризуется постоянной сменой скорости движения, резкими переходами от покоя к движению и обратно, чередованием поступательных и вращательных движений относительно различных осей. Игровая и тренировочная деятельность оказывают разностороннее комплексное воздействие на организм спортсменов, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

Объект исследования – тренировочный процесс подростков, занимающихся футболом в условиях школьной секции.

Предмет исследования – показатели физического здоровья и физической подготовленности подростков, занимающихся футболом в условиях школьной секции.

Гипотеза исследования – предполагалось, что постоянный мониторинг процесса физической подготовленности подростков, занимающихся в школьной секции, позволит тренерам на основе объективной и предельно достоверной информации сосредоточить внимание на развитии отдельных ее компонентов.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение особенностей физической подготовленности подростков 13-14 лет, занимающихся футболом в школьной секции.

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

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме сохранения и укрепления здоровья подростков средствами футбола.
2. Определить показатели физического здоровья подростков 13-14 лет, занимающихся футболом, по индексам функционального состояния организма.
3. Оценить показатели физической подготовленности футболистов 13-14 лет по показателям выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей с учетом их уровня физического здоровья.
4. Исследовать динамику изучаемых показателей подростков 13-14 лет с разным уровнем физического здоровья в годичном цикле тренировочного процесса в результате внедрения комплекса специальных упражнений.

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 оценки различных сторон подготовленности футболистов были подобраны двигательные тестовые методики, позволившие определить не только показатели, но и степень (уровень) выраженности каждого физического качества.

Скоростно-силовая подготовленность футболистов оценивалась с помощью тестов «Прыжок в длину с места толчком двух ног».

Оценка скоростной подготовленности игроков осуществлялась на основании тестовых заданий «Бег 30 м с места» (стартовая скорость) и «Бег 50 м с места» (дистанционная скорость).

Координационные способности определяли на основании результатов выполнения следующих тестовых методик «Бег «5х30» с ведением мяча».

Показатели выносливости игроков оценивали в тесте «Бег 1000 м».

Все исследования проводились в 2 этапа:

1 этап – оценка фоновых показателей физического здоровья и физической подготовленности футболистов 13-14 лет.

2 этап – контрольное тестирование показателей с целью изучения их динамики в тренировочном процессе.

Для совершенствования физической подготовленности футболистов 13-14 лет предложена программа специальных упражнений.

В годичном цикле тренировки юных футболистов были подобраны игровые упражнения, исходя из результатов соревновательной деятельности, где учитывали общую и скоростную выносливость, развитие координации спортсменов, показатели стартовой и дистанционной скорости.

В тренировочный процесс вводились специально разработанные игровые упражнения, которые применялись в основной части тренировки.

Игровой комплекс № 1 «Борьба за мяч». Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Ворота располагаются у боковых линий. По свистку в игру вводится второй мяч для поощрения атакующей команды, нанесшей удар по воротам или создавшей острый момент. Если обороняющая команда более двадцати секунд не дает возможности атаковать свои ворота, то мяч отдаётся ей. Выигрывает команда, забившая больше голов.

Игровой комплекс № 2. Формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Игра проходит на всём поле. Состав игроков в одной игровой ситуации: четыре нападающих против четырех защитников с вратарем в воротах. Нападающие должны максимально быстро обыграть (коллективно или индивидуально) защитников и нанести удар по воротам, затем завершить фланговую атаку. Защитники должны играть только в своих квадратах. По завершению игрового эпизода атака

разворачивается в противоположную сторону по такому же принципу, а по её окончании происходит смена четвёрок. За нанесенный удар по воротам команда получает одно очко, за гол - три очка. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игровой комплекс № 3. Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. В каждом игровом эпизоде три защитника обороняются против трех нападающих. Игра проходит по всему полю. Двое из трёх защитников активно участвуют в обороне и защищают ворота. Третий защитник оказывает полуактивное сопротивление, а в случае потери мяча нападающими либо их неточного удара начинает играть в полную силу. Атака начинается с передачи мяча тренером центральному нападающему, находящемуся в движении. До противоборства с защитниками нападающие обязаны осуществить групповое взаимодействие (стенка, забегание, скрещивание) на максимальной скорости. Нападающие, забив гол, получают право на повторную атаку. Если атакующие мяч потеряли (в том числе неточный удар), тренер немедленно вводит запасной мяч защитникам для проведения контратаки. Продолжительность игрового эпизода – одна минута, после происходит смена игроков. Побеждает команда, забившая больше мячей.

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

Исследования проводились с сентября 2025 года по апрель 2026 года на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 53» г. Саратова. Контингент обследованных составили 20 подростков в возрасте 13-14 лет, занимающихся футболом в

школьной секции 2 раза в неделю по 2 часа. Стаж занятий футболом составил в среднем 2 года.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы сохранения и укрепления здоровья подростков средствами футбола» и «Исследование физической подготовленности подростков 13-14 лет с разным уровнем здоровья, занимающихся футболом в школьной секции», заключения и списка литературы, включающего 36 источников. Текст магистерской работы изложен на 53 страницах, содержит 4 таблицы и 11 рисунков.

Теоретический анализ проблемы сохранения и укрепления здоровья подростков средствами футбола.

Здоровье подрастающего поколения, развитие и совершенствование его охраны является одной из приоритетных задач современного государства. Укрепление здоровья, повышение интеллектуальной и двигательной активности связано со спортивным стилем жизни, формирование которого невозможно без создания модели повышения индивидуального уровня физической подготовленности.

Детский спорт в Российской Федерации рассматривается как мощный фактор общего развития организма и укрепления здоровья детей и подростков. Это обязывает тренеров решать вопросы подготовки юных спортсменов в строгом соответствии с закономерностями возрастной физиологии, психологии и педагогики. Современные школьники являются основным резервом трудовых ресурсов страны, резервов воспроизводства населения.

Футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы.

Каждый возрастной этап характеризуется специфическими анатомо-физиологическими особенностями, различия между которыми определяются целым комплексом качественных и количественных показателей морфологических и функциональных структур организма.

В детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, поэтому воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

Игра в футбол пользуется у подростков особой популярностью. Это связано с тем, что любой подросток, 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. Начальное обучение игре в футбол осуществляется как в спортивных школах различного профиля, так и в секциях общеобразовательных школ.

Футбол характеризуется динамикой игровых ситуаций, высокой скоростью выполнения технико-тактических действий, напряженным, достаточно длительным процессом соревновательной борьбы. Успешная игровая деятельность в футболе зависит от способностей спортсменов к экстренному принятию решений, быстрому переключению отдельных моторных программ, мгновенным реакциям, предвидению.

Структурной особенностью двигательной деятельности в футболе является выполнение обширного арсенала заранее выработанных

технических приемов (двигательных навыков), выбор и реализация которых определяется оперативным анализом игровой ситуации. Эти двигательные навыки связаны с обработкой мяча, ударами, передачами и другими операциями. Кроме того, большую роль играют действия без мяча, обусловленные оперативным прогнозированием изменений игровой ситуации.

Физическая подготовленность учащихся 13-14 лет предполагает разносторонние двигательные способности, оптимальный уровень физических и прикладных навыков. Она совершенствуется под влиянием систематических занятий физическими упражнениями, которые развивают силу, быстроту, выносливость и ловкость.

Развитие физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками у начинающих футболистов оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но больше всего это способствует повышению уровня технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Для развития физических качеств юных футболистов применяют следующие методы: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, игровой и соревновательный.

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 подготовке футболистов используют две группы упражнений, направленных на развитие физических качеств: неспецифические (бег, прыжки, упражнения на силовых тренажерах) и специфические (тактико-технические). Упражнения первой группы способствуют развитию базовых

физических качеств (общей выносливости, общей силы), в то время как упражнения второй группы перерабатывают эти базовые качества.

При правильной методике спортивные занятия в детском возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма. Это влияние проявляется двояко: морфологическими изменениями в виде повышенного прироста антропометрических признаков и функциональными сдвигами в виде повышения работоспособности. При сочетании оптимальных условий особенно заметно влияние физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата (костной системы), которая в детском возрасте еще претерпевает глубокие изменения.

Исследование физической подготовленности подростков 13-14 лет с разным уровнем здоровья, занимающихся футболом в школьной секции

Распределение футболистов на группы осуществлялось с учетом уровня здоровья по экспресс-методике с определением индексов Кетле, Робинсона, Скибинского, Шаповаловой, Руфье и Ромберга с последующей суммарной оценкой уровня здоровья.

Показатели физического здоровья по показателям индексов Кетле, Робинсона, Скибинского, Шаповаловой, Руфье и Ромберга свидетельствуют о наличии более высоких функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания у подростков 13-14 лет с выше среднего уровнем физического здоровья.

Показатели и уровень физической подготовленности по показателям выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей были выше у футболистов 13-14 лет с выше среднего уровнем физического здоровья.

Установлена положительная динамика по показателям физического здоровья и физической подготовленности у футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировочного процесса в результате внедрения комплекса специальных упражнений, особенно у игроков с выше среднего его уровнем.

Таким образом, полученные в ходе исследования материалы позволяют констатировать наличие достаточного уровня резервных возможностей у футболистов. Однако тренерам необходимо изменить направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде в сторону увеличения нагрузок, обеспечивающих аэробную производительность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Заключение. 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. Футбол игра командная, поэтому при подготовке футболистов предъявляют высокие требования, как к мастерству всех игроков, так и к каждому игроку.

Подготовка футбольного резерва должна строиться с учетом инновационных тенденций этого вида спорта. Высокая интенсивность игры, требует от современных игроков высокого уровня развития, прежде всего, индивидуальных физических кондиций.

Изучена научно-методическая литература по проблеме сохранения и укрепления здоровья подростков средствами футбола. Показано, что занятия футболом являются комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития современных подростков.

Построение тренировочного процесса юных футболистов должно осуществляться с учетом их физиологических особенностей и функциональных возможностей организма, в котором необходимо создавать условия, которые соответствуют реальной ситуации соревновательной борьбы.

Современный уровень развития футбола требует более дифференцированного подхода к проблеме совершенствования физической подготовленности.