

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»  
Балашовский институт (филиал)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ВЛИЯНИЕ МАКРОЦИКЛА НА ДИНАМИКУ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 354 группы  
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя  
профилями подготовки),  
профилей «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,  
психолого-педагогического факультета  
Кройтор Дамира Вячеславовича

Научный руководитель  
профессор кафедры физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности,  
доктор педагогических наук, профессор \_\_\_\_\_ А.В. Викулов  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ А.В. Викулов  
(подпись, дата)

**Балашов 2026**

## ВВЕДЕНИЕ

Футбол является одним из наиболее популярных видов спорта среди детей и подростков и занимает важное место в системе физического воспитания. Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов уже на начальном этапе обучения. Успешность освоения технических действий и тактических элементов во многом определяется уровнем развития быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств и выносливости.

Этап начальной подготовки имеет особое значение в системе многолетней спортивной подготовки. В возрасте 8—9 лет активно формируются двигательные навыки, совершенствуются функции нервной системы, повышается способность к усвоению новых движений. В этот период особенно важно рационально организовать тренировочный процесс и правильно распределить физические нагрузки.

Однако в практике подготовки юных футболистов нередко наблюдается несоответствие содержания тренировочных занятий возрастным особенностям детей. Это проявляется в преждевременной специализации, недостаточном внимании к общей физической подготовке и однообразии используемых средств тренировки. В результате снижается эффективность подготовки и мотивация занимающихся.

Дополнительную актуальность исследованию придает необходимость повышения эффективности тренировочного процесса при ограниченном количестве тренировочных занятий. В связи с этим особое значение приобретает построение тренировочного макроцикла и внедрение упражнений, интегрирующих физическую и техническую подготовку.

В современных условиях подготовки спортсменов особое значение приобретает комплексный подход к организации тренировочного процесса. На этапе начальной подготовки необходимо не только формировать базовые физические качества, но и создавать условия для гармоничного развития

личности ребенка, укрепления здоровья и формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом. Рационально организованный тренировочный процесс способствует повышению двигательной активности детей и обеспечивает благоприятные условия для дальнейшего спортивного совершенствования.

Одним из наиболее важных факторов эффективности подготовки юных футболистов является правильное распределение тренировочной нагрузки в течение всего тренировочного периода. Недостаточное внимание к вопросам планирования тренировочного процесса может привести к переутомлению занимающихся, снижению интереса к занятиям и ухудшению показателей физической подготовленности. В связи с этим построение тренировочного макроцикла приобретает особую значимость.

**Цель исследования** — определить влияние тренировочного макроцикла на динамику развития физических качеств футболистов 8—9 лет на этапе начальной подготовки.

**Объект исследования** — учебно-тренировочный процесс футболистов на этапе начальной подготовки.

**Предмет исследования** — развитие физических качеств футболистов в структуре тренировочного макроцикла.

**Задачи исследования:**

- 1) показать особенности организации тренировочного процесса по футболу на этапе начальной подготовки у детей 8—9 лет;
- 2) подобрать тесты для оценки физических качеств у детей 8-9 лет на этапе начальной подготовки;
- 3) составить комплекс физических упражнений для воспитания физических качеств у футболистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки и оценить его эффективность.

**Методы исследования:** анализ, обобщение разных источников по проблеме исследования, планирование исследования, педагогическое

тестирования, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, содержащего 21 наименование. Текстовый материал работы иллюстрирован 4 таблицами.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе **«Теоретические основы подготовки юных футболистов»** рассматриваются возрастные особенности детей младшего школьного возраста, особенности развития физических качеств и принципы организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки. Установлено, что возраст 8—9 лет является благоприятным периодом для развития координационных способностей, быстроты и скоростно-силовых качеств. В этот период дети отличаются высокой двигательной активностью и способны эффективно осваивать новые двигательные действия.

В работе отмечается, что футбол как средство физического воспитания оказывает комплексное воздействие на организм ребенка. В процессе занятий совершенствуется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается уровень двигательной активности, развиваются морально-волевые качества и формируется устойчивый интерес к занятиям спортом.

Установлено, что использование игровых упражнений в процессе подготовки юных футболистов способствует повышению эмоциональной вовлеченности детей в тренировочный процесс. Игровой метод позволяет поддерживать высокий уровень двигательной активности, способствует развитию координационных способностей и формированию устойчивого интереса к занятиям футболом.

Кроме того, важным условием эффективной подготовки является соблюдение принципов систематичности, постепенности и доступности тренировочных нагрузок. На этапе начальной подготовки тренировочный процесс должен носить преимущественно развивающий характер и быть направлен на всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особое внимание уделено организации тренировочного макроцикла. Подчеркивается, что эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рационального распределения нагрузки, сочетания общей и специальной физической подготовки, использования игровых методов и учета возрастных особенностей занимающихся. Важным условием эффективной подготовки юных футболистов является соблюдение принципа постепенности и доступности физических нагрузок.

Организм детей 8—9 лет находится в стадии активного роста и развития, поэтому чрезмерные тренировочные воздействия могут негативно сказаться как на физическом состоянии ребенка, так и на его мотивации к занятиям спортом. В связи с этим тренировочный процесс должен строиться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности и функциональных возможностей.

Особую роль на этапе начальной подготовки играет игровой метод обучения. Использование подвижных и спортивных игр способствует повышению эмоциональности тренировочных занятий, формированию интереса к футболу и более эффективному развитию физических качеств.

Игровая деятельность позволяет детям легче осваивать технические элементы, совершенствовать координацию движений и развивать быстроту реакции в условиях, приближенных к соревновательной деятельности.

Поэтому тренировочный процесс должен включать упражнения, направленные не только на развитие специальных футбольных навыков, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости, ловкости, выносливости и скоростно-силовых способностей.

Кроме того, важным компонентом подготовки является воспитание дисциплины, ответственности и умения взаимодействовать в коллективе.

Футбол способствует формированию коммуникативных навыков, развитию морально-волевых качеств и способности принимать решения в условиях ограниченного времени. Это делает занятия футболом важным средством не только физического, но и личностного развития детей.

Во второй главе «**Организация и результаты педагогического эксперимента**» представлена практическая часть исследования. Эксперимент проводился на базе МАУ ДО «Спортивная школа по игровым видам спорта» в период с октября 2025 года по март 2026 года. В исследовании приняли участие 10 футболистов 8—9 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки.

Программа подготовки футболистов была рассчитана на 7 месяцев, в течение которых предусмотрено выполнение 234 часов. Подготовка футболистов включала несколько основных направлений подготовки, которые в данном возрасте более всего необходимы (таблица 1):

- общая физическая подготовка — 37 ч.;
- техническая подготовка — 112 ч.;
- тактическая, психологическая, теоретическая подготовка — 4 ч.;
- медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия и осмотры — 5 ч.;
- интегральная подготовка — 76 ч.

Таблица 1. — Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки до 1 года обучения

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего	
		январь	февраль	Март	Апрель	май	Июнь	июль	август	Сентябрь	октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1	Общая физическая подготовка	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	<b>37</b>
2	Специальная физическая подготовка	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3	Спортивные соревнования (аттестация)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4	Техническая подготовка	9	9	9	10	9	10	10	9	9	9	9	9	9	<b>112</b>
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	—	1	—	—	1	—	—	—	2	—	—	—	—	<b>4</b>
6	Инструкторская и судейская практика	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		январь	февраль	Март	Апрель	май	Июнь	июль	август	Сентябрь	октябрь	Ноябрь	Декабрь	
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия и осмотры	—	1	—	—	1	—	—	—	2	—	1	—	<b>5</b>
8	Интегральная подготовка	5	6	7	7	6	7	6	7	4	7	7	7	<b>76</b>
<b>Кол-во часов в месяц</b>		<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>234</b>

Анализ структуры тренировочного макроцикла показал, что наибольший объем тренировочного времени был отведен технической и интегральной подготовке. Это связано с необходимостью формирования у юных футболистов базовых технических навыков и способности применять их в условиях игровой деятельности.

Значительное внимание уделялось общей физической подготовке, которая являлась основой для дальнейшего развития специальных физических качеств. Использование упражнений различной направленности обеспечивало комплексное воздействие на организм занимающихся и способствовало гармоничному развитию двигательных способностей.

Тренировочные занятия проводились два раза в неделю по 90 минут. В структуру тренировочного процесса был включен специально разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Для оценки эффективности тренировочного процесса использовались контрольные тесты: бег на 30 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, бег на 300 м, жонглирование мячом и ведение мяча с обводкой стоек. Тестирование проводилось дважды: до начала эксперимента и после завершения тренировочного макроцикла. При построении тренировочных занятий особое внимание уделялось чередованию нагрузок различной

направленности. В структуру занятий включались упражнения координационного, скоростно-силового и игрового характера, что позволяло поддерживать высокий уровень двигательной активности занимающихся и предотвращать быстрое утомление детей.

Каждое тренировочное занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть включала разминку, беговые упражнения и подвижные игры, направленные на подготовку организма к основной нагрузке. В основной части выполнялись упражнения с мячом, эстафеты, упражнения на развитие быстроты, координации и технических навыков. Заключительная часть содержала упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц и подведение итогов занятия.

В процессе педагогического эксперимента большое внимание уделялось поддержанию положительного эмоционального фона тренировок.

Для этого применялись игровые задания соревновательного характера, командные упражнения и элементы мини-футбола. Использование подобных средств способствовало повышению интереса детей к тренировочному процессу и формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Также в ходе эксперимента осуществлялся контроль за реакцией организма занимающихся на физические нагрузки. Оценивалось общее самочувствие детей, уровень активности и степень утомления после тренировок. Это позволяло своевременно корректировать содержание занятий и обеспечивать оптимальные условия для развития физических качеств юных футболистов.

Анализ структуры тренировочного макроцикла показал, что наибольший объем тренировочного времени был отведен технической и интегральной подготовке. Это связано с необходимостью формирования у юных футболистов базовых технических навыков и способности применять их в условиях игровой деятельности.

Значительное внимание уделялось общей физической подготовке, которая являлась основой для дальнейшего развития специальных физических качеств. Использование упражнений различной направленности обеспечивало комплексное воздействие на организм занимающихся и способствовало гармоничному развитию двигательных способностей.

Таблица 2. — Среднегрупповые результаты тестирования

Этап	Бег 30 м, (с)	Челночный бег 3×10 м, (с)	Прыжок в длину с места, (см)	Бег 300 м, (с)	Жонглирование, (раз)	Ведение 20 м с обводкой, (с)	
Исходный	6,9±0,6	11,0±0,6	125,7±4,5	82,9±2,6	5,3±1,6	12,3±0,4	
Заключительный	6,7±0,6	10,7±0,7	130,3±6,1	79,9±5,0	9,2±1,8	11,2±0,4	
Различие	абсол.	0,2	0,3	4,6	3,0	3,9	1,1
	%	2,9	2,7	3,7	3,6	73,6	8,9
Достоверность различий (P)	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	

Сравнительный анализ результатов тестирования показал положительную динамику по всем исследуемым показателям. Наиболее выраженные изменения были выявлены в тесте «жонглирование мячом». Среднегрупповой результат улучшился на 73,6% (P<0,05), что свидетельствует о значительном развитии координационных способностей.

Значительный прирост наблюдался также в тесте «ведение мяча 20 м с обводкой стоек», где улучшение составило 8,9% (P<0,05). Это подтверждает эффективность применения упражнений, сочетающих развитие физических качеств и технической подготовленности.

В прыжке в длину с места среднегрупповой результат увеличился на 3,7% (P<0,05), что указывает на положительное влияние комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Положительная динамика была выявлена и в беге на 300 м, где прирост составил 3,6% (P<0,05). Это свидетельствует о повышении уровня общей выносливости занимающихся.

Менее выраженный, но статистически значимый прирост был отмечен в беге на 30 м и челночном беге 3×10 м. Полученные результаты

подтверждают эффективность тренировочного макроцикла и целесообразность применения разработанного комплекса упражнений.

Проведенное исследование позволило установить, что организация тренировочного процесса по футболу на этапе начальной подготовки должна строиться с учетом возрастных особенностей детей 8—9 лет, сенситивных периодов развития физических качеств и принципов постепенного увеличения нагрузки.

Теоретический анализ научно-методической литературы показал, что младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития координационных способностей, быстроты и скоростно-силовых качеств. В этот период дети обладают высокой пластичностью нервной системы, повышенной двигательной активностью и способностью быстро усваивать новые двигательные действия.

В ходе исследования был разработан и внедрен комплекс физических упражнений, включающий упражнения координационной, скоростно-силовой и игровой направленности. Комплекс реализовывался в структуре тренировочного макроцикла и был направлен на комплексное развитие физических качеств юных футболистов.

Для оценки эффективности педагогического воздействия использовалась система контрольных тестов, позволяющая объективно определить уровень физической подготовленности занимающихся. Анализ результатов тестирования до и после эксперимента выявил положительную динамику по всем исследуемым показателям.

Наиболее выраженные положительные изменения были выявлены в тестах, связанных с координацией движений и технической подготовленностью. В тесте «жонглирование мячом» среднегрупповой результат улучшился на 73,6%, а в тесте «ведение мяча с обводкой стоек» — на 8,9%, что свидетельствует о высокой эффективности применяемых упражнений.

Положительная динамика также была зафиксирована в показателях быстроты, скоростно-силовых качеств и общей выносливости. В беге на 30 м прирост составил 2,9%, в челночном беге 3×10 м — 2,7%, в прыжке в длину с места — 3,7%, в беге на 300 м — 3,6%. Все полученные изменения носили статистически достоверный характер ( $P < 0,05$ ).

Полученные результаты подтверждают эффективность рационального построения тренировочного макроцикла и свидетельствуют о целесообразности использования разработанного комплекса упражнений в практике подготовки юных футболистов.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения разработанных методических рекомендаций в деятельности спортивных школ и футбольных секций. Использование комплекса упражнений позволяет повысить эффективность тренировочного процесса, обеспечить гармоничное развитие физических качеств и поддерживать устойчивый интерес детей к занятиям футболом.

Результаты проведенного исследования подтверждают необходимость комплексного подхода к организации тренировочного процесса юных футболистов. Использование специально разработанного комплекса упражнений позволяет обеспечить гармоничное развитие физических качеств, совершенствование технической подготовленности и повышение уровня общей работоспособности занимающихся.

Разработанный тренировочный макроцикл может быть рекомендован для использования в деятельности спортивных школ, футбольных секций и учреждений дополнительного образования, осуществляющих подготовку детей младшего школьного возраста.