

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
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 подготовки «Физическая культура. Безопасность
жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Голова Сергея Сергеевича

Научный руководитель
доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,
доцент _____ О.В. Бессчетнова
(подпись, дата)

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

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В спорте результат во многом зависит от уровня физической подготовленности спортсменов, которая является основой специальной физической подготовки и оказывает существенное влияние на эффективность технико-тактических действий. В футболе, как и любом другом виде спорта, система подготовки должна способствовать комплексному развитию физических способностей, рационализации технико-тактических действий и их реализации в соревновательной деятельности. При этом важно учитывать, что футбол – игра с высокой интенсивностью, в которой спортсменам необходимо быстро и эффективно выполнять тактические приемы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и ограниченного пространства. Команда, желающая добиться успеха, должна располагать такими игроками, которые владеют рациональной тактикой и сочетают ее с быстротой передвижения.

В связи с этим, особую значимость приобретает организация тренировочного процесса футболистов с учетом общих закономерностей становления их спортивного мастерства. Тренировочный процесс в футболе представляет собой непрерывную деятельность, подчиненную определенным правилам. Он имеет четкую иерархическую структуру: крупные этапы делятся на более мелкие компоненты. На каждом этапе решаются свои задачи, касающиеся воспитания физических качеств футболистов, совершенствования их спортивного мастерства, подготовки к участию в соревнованиях и т.д. Достижение футболистами спортивных результатов во многом зависит от грамотности построения и эффективности тренировочного процесса с самого начала.

Теоретическую базу бакалаврской работы составили труды известных отечественных специалистов в области методики физической культуры и спорта Б. А. Ашмарина, В. М. Гелецкого, В. И. Ляха, Л. П. Матвеева, Ж. К. Холодова и др. Особенности подготовки футболистов на разных этапах тренировочного процесса посвящены учебные пособия В. П. Губы,

О. Б. Лапшина, М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина, А. Ю. Пашенко, А. А. Шамардина и др. Специфика тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной подготовки освещена в научных статьях М. М. Носаевой, А. Ю. Михайлова, А. Я. Овчинниковой, А. Е. Пономарева, А. В. Орлова, Д. Н. Эшова, Ш. З. У. Зарифова и др.

Цель бакалаврской работы – показать особенности тренировочного процесса футболистов 8–10 лет на этапе начальной подготовки в годичном макроцикле.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс футболистов.

Предмет исследования – организация тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки в годичном макроцикле.

Исходя из цели исследования, определены следующие **задачи**:

1. Показать особенности построения тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки.
2. Подобрать комплекс тестов для оценки физической и технической подготовленности футболистов.
3. Составить план тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки в годичном макроцикле и оценить его эффективность.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: анализ и обобщение результатов информационного поиска в научной, педагогической и методической литературе по проблеме исследования; планирование научного исследования; педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы исследования.

Структура работы. Бакалаврская работа изложена на 65 страницах, состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 32 наименования, и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретические аспекты построения тренировочного процесса в футболе**» дана общая характеристика футбола

как вида спорта, рассмотрены особенности построения тренировочного процесса футболистов.

Подготовка футболистов – это длительный, многолетний процесс, обязательным условием организации которого является его грамотное планирование. Путь роста и развития футболиста от новичка до профессионала, способного соревноваться на высшем уровне включает в себя несколько этапов, но начинается он с этапа начальной подготовки. Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол», на данный этап детей можно зачислять с 7 лет, а длится он три года. Работа начинается с самых основ – знакомства с футболом, развития базовых физических качеств, воспитания любви к этому виду спорта.

Затем наступает этап спортивной специализации, длительностью от 4 до 6 лет. Задачи становятся более структурированными и направленными на развитие конкретных футбольных навыков: дриблинг, пас, удар по воротам и тактические аспекты игры. Важным моментом является углубленная работа с игроками, развитие их индивидуальных качеств в соответствии с игровым амплуа. Этот период также включает в себя участие в юношеских чемпионатах и турнирах.

На смену этапу спортивной специализации приходит этап совершенствования спортивного мастерства, длительность которого не ограничена. Теперь акцент смещается на углубленную подготовку, оттачивание технических и тактических навыков, а также физическую подготовку. Важным аспектом является повышение уровня игры и участие в соревнованиях на более высоком уровне.

Вершиной карьеры футболиста является этап высшего спортивного мастерства, когда игроки достигают своего пика как спортсмены. Он включает в себя профессиональные тренировки, участие в крупных турнирах и лигах. Игроки становятся мастерами своего дела, обладающими максимальным уровнем физической и тактической подготовленности.

Однако именно на этапе начальной подготовки закладываются основы, формируются умения и навыки, которые затем будут шлифоваться и доводиться до совершенства. Основное внимание уделяется развитию физических качеств юных спортсменов. Они отражают уровень двигательных возможностей футболиста и, как правило, проявляются в тесной взаимосвязи. Поэтому и упражнения для их развития необходимо подбирать такие, которые будут способствовать совершенствованию сразу нескольких качеств, например, силы и быстроты или быстроты и ловкости.

Так, сила во время игры проявляется в сочетании с быстротой движения, поэтому ведущую роль играют скоростно-силовые способности. В футболе более 70 % движений носят скоростно-силовой характер. Однако при перемещениях в защитной стойке, отборе мяча и некоторых других действиях требуются значительные статические усилия. Поэтому силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах.

Для развития взрывной силы применяются упражнения, выполняемые в динамических скоростных режимах: толкания, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства; вырывание мячей из рук соперников. Для воспитания динамической силы упражнения выполняют с небольшими отягощениями, которые не приводят к существенному нарушению структуры движений, характерных для футбола.

При развитии быстроты обращают внимание на скорость двигательной реакции, скорость отдельных движений, способность увеличивать темп движений за короткое время. Выделяют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным относятся: время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений. Для их воспитания применяют подвижные и спортивные игры, в которых используются естественные формы движений и нестереотипные способы их

выполнения. Кроме того, целесообразно развивать скорость бега, играя в футбол и выполняя упражнения с техническими элементами.

Для развития комплексных форм быстроты можно использовать упражнения, в которых нужно реагировать на движущийся предмет, появляющийся внезапно, меняющий скорость движения, и разнообразные изменения игровых ситуаций. В футболе основные средства воспитания быстроты – это скоростные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью.

Для игры в футбол необходимо обладать высоким уровнем выносливости. У футболистов на этапе начальной подготовки можно развивать выносливость к деятельности умеренной и переменной интенсивности. С этой целью применяются физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время, например, циклические упражнения (ходьба, бег и др.), а также подвижные игры с повышенной моторной плотностью. Они предоставляют большие возможности для творческого решения двигательных задач.

Развитие координационных способностей также имеет большое значение на этапе начальной подготовки. На этом этапе игроки обучаются широкому спектру двигательных действий. Самым распространенным методом тренировки ловкости является игра. Упражнения на воспитание координационных способностей должны включать элементы новизны. Как только новое движение доводится до автоматизма, превращается в навык, ценность упражнения с точки зрения тренировки координационных способностей снижается.

Этап начальной подготовки благоприятен для развития гибкости. Основными средствами ее развития являются упражнения на растяжку, предпочтительно в динамическом режиме. Это, как правило, упражнения из основной или вспомогательной гимнастики, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок. Основной метод – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей амплитудой движений.

Темп выполнения устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающихся.

Спортивная подготовка в футболе строится как круглогодичный процесс, в разные моменты которого решаются разные тренировочные задачи. На этапе начальной подготовки необходимо уделять время обучению технике, и делать это можно с помощью специальных игровых упражнений, которые должны занимать не менее 50% времени тренировки. Как правило, выполняя такие упражнения, спортсмены одновременно осваивают и технику, и тактику игры.

Во второй главе **«Методические аспекты построения тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки»** раскрывается практическая реализация целевой установки проведенного исследования. В соответствии с целью и задачами исследования реализован формирующий этап экспериментальной работы. Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по игровым видам спорта» Балашовского муниципального района Саратовской области. В нем приняли участие занимающиеся секции футбола 8–10 лет в количестве 18 человек.

Были подобраны следующие контрольные упражнения:

1) для тестирования физической подготовленности – бег с высокого старта 30 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами; 6-минутный бег; наклон туловища в положении сидя, ноги вместе; прыжки через скакалку в течение 1 мин.

2) для тестирования технической подготовленности – ведение мяча 3×10 м; ведение мяча с изменением направления 10 м; удар на точность по воротам.

Контрольные показатели для оценки выполнения упражнений были взяты из нормативов по физической культуре для занимающихся 8–10 лет и Федерального стандарта по виду спорта «футбол».

При выполнении всех упражнений подавляющее большинство ребят показали средний уровень. Анализируя данные по каждому упражнению, можно отметить, что в прыжке в длину с места и прыжках через скакалку ни у кого не отмечен низкий уровень. А в прыжках через скакалку еще и больше всего ребят (44 %) показали высокий уровень. Также все справились с прыжком в длину с места. В беге на 30 м, тестирующем скоростные способности, только у 11 % отмечен низкий уровень, а высокий – у 22 %. Можно утверждать, что данное физическое качество у ребят развито хорошо. Схожие результаты получены и в тесте на выносливость – высокий уровень тоже у 22 %, но низкий уровень выявлен всего у 6 %. В упражнении на гибкость треть испытуемых показала высокий результат и лишь у 11 % – низкий уровень. Пожалуй, хуже всего спортсмены выполнили сгибание/разгибание рук в упоре лежа – низкий уровень у 22 %. При выполнении контрольных упражнений для оценки уровня технической подготовленности лучше всего юные спортсмены справились с ударом на точность по воротам (лишь 11 % не уложились в норматив). Самым сложным оказалось ведение мяча 3×10 м – не выполнили норматив 33 % ребят.

На формирующем этапе исследования была составлена и частично апробирована программа для занимающихся в секции футбола мальчиков 8–10 лет, тренирующихся на этапе начальной подготовки второй год. Содержание тренировок направлено на укрепление и повышение общей физической подготовки, совершенствование техники игры футбол, на подготовку к участию в соревнованиях и усвоение основ судейства. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляла 2 академических часа (6 часов в неделю). Общее количество часов в год – 312.

В тренировочном процессе нами активно применялись упражнения для развития физических качеств и подвижные игры. Упражнения на развитие физических качеств были включены в основную часть тренировки, и на их выполнение отводилось 10–15 мин. Упражнения подбирались таким образом, чтобы в рамках одного учебно-тренировочного занятия все они были

направлены на развитие одного качества. В среднем мы успевали провести 2–4 упражнения. Для вратарей упражнения подбирались отдельно, часто они отличались от тех, которые выполняли остальные члены команды. Интенсивность выполнения упражнений, была средней или высокой.

Подвижные игры могли применяться на любом этапе тренировки. В течение занятия проводилась одна подвижная игра, продолжительностью 8–15 мин. Ассортимент подвижных игр, используемых на занятиях, был небольшим. Это позволило спортсменам хорошо усвоить правила игр, и требовалось каждый раз тратить время на их объяснение.

Затем было проведено повторное тестирование занимающихся с целью оценить эффективность программы. На контрольном этапе не отмечено спортсменов с низким уровнем физической подготовленности ни в одном из упражнений. Лучший результат показан в упражнениях на тестирование быстроты, взрывной силы и ловкости (50 % продемонстрировали высокий уровень и 50 % – средний уровень). Чуть хуже ребята справились с упражнениями, диагностирующими уровень развития силы и гибкости (у 44 % – высокий уровень). Меньше всего занимающихся продемонстрировали высокий уровень (39 %) при выполнении упражнения на выносливость, однако эти результаты все равно лучше полученных на констатирующем этапе исследования.

При итоговом тестировании технической подготовленности все юные спортсмены выполнили норматив. При этом многие улучшили собственные результаты констатирующего этапа. Однако результат остался прежним у 28 % при выполнении ведения мяча 3×10 м, у 22 % при выполнении ведения мяча с изменением направления 10 м, а у 17 % не изменилось число попаданий по воротам. Кроме того, в двух упражнениях у 6 % занимающихся показатели немного снизились. И все же мы можем говорить о положительной динамике, поскольку все результаты (даже те, которые остались неизменными или понизились) соответствуют нормативу.

Вычисление абсолютных изменений результатов показало, что по всем контрольным упражнениям в группе наблюдается положительная динамика. В зависимости от упражнения она проявляется в увеличении результата, например, при подъеме туловища или прыжках через скакалку или в его уменьшении (в беговых упражнениях). Данные относительных изменений показывают, что наибольший прирост результатов наблюдается при ударе на точность по воротам (18 %). Что касается упражнений, диагностирующих уровень физической подготовленности спортсменов, здесь относительные изменения составили от 3 % до 9 %. Наиболее значимые улучшения (9 %) отмечены в сгибании и разгибании рук в упоре лежа и наклоне туловища в положении сидя, а наименьшие изменения (3 %) – в беге 30 м и 6-минутном беге.

Таким образом, разработанная нами и частично апробированная программа тренировок позволяет повышать уровень физической и технической подготовленности юных футболистов 8–10 лет, и может использоваться в тренировочном процессе. Можно предположить, что, продолжив процесс тренировок, удастся добиться еще более высоких результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Грамотное построение тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки имеет большое значение, поскольку именно в этот период закладывается основа для дальнейшего спортивного развития ребят, формируются базовые физические и технические навыки, развиваются психологические качества, необходимые для успешной карьеры спортсмена. Многолетний процесс тренировки позволяет постепенно накапливать физическую выносливость, улучшать координацию движений и обеспечивать стабильность игры.

На этапе начальной подготовки футболистов основное внимание уделяется формированию базовых физических и технических навыков, которые станут основой для их дальнейшего спортивного роста.

Тренировочный процесс строится на простых, одноцелевых упражнениях, что позволяет детям освоить элементарные движения и развить координацию. Одновременно с физической подготовкой тренировки включают в себя элементы игры, что способствует освоению футбольной техники и тактики, развивает мотивацию и прививает любовь к спорту.

Нами было проведено исследование на базе секции футбола Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по игровым видам спорта» Балашовского муниципального района Саратовской области, в котором приняли участие 18 юных футболистов 8–10 лет, занимающихся в секции второй год. Для оценки уровня их физической подготовленности использовались тестовые упражнения, направленные на диагностику развития физических качеств: бег с высокого старта 30 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, 6-минутный бег, наклон туловища в положении сидя и прыжки через скакалку в течение 1 мин. Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов применялись следующие упражнения: ведение мяча 3×10 м, ведение мяча с изменением направления и удар на точность по воротам.

Анализ результатов диагностики показал, что у юных спортсменов довольно хорошая физическая подготовка – низкий уровень отмечен лишь в двух упражнениях из шести и не более чем у 22 % ребят. У занимающихся хорошо развита ловкость (44 % ребят показали высокий уровень, а 56 % – средний), а также взрывная сила (у 28 % высокий уровень, у 72 % – средний). Неплохой результат в беге на 30 м (быстрота) – 22 % показали высокий уровень, 67 % – средний. Схожие данные было получены и в тесте на выносливость (высокий уровень у 22 %, средний у 72 %). Что касается специальных упражнений, то 67 % уложились в норматив для ведения мяча 3×10 м; 72 % – для ведения мяча с изменением направления и 89 % – в норматив для удара на точность по воротам.

Затем нами была составлена программа тренировок для занимающихся на этапе начальной подготовки длительностью один годичный макроцикл. Программа охватывает второй год тренировок. В ней расписаны виды занятий по мезоциклам и микроциклам. Мы постарались учесть возрастные особенности занимающихся, включив в программу большое количество подвижных игр, а также упражнения на развитие физических качеств.

На контрольном этапе эксперимента было проведено повторное тестирование юных спортсменов. Выявлено, что у всех показатели улучшились. Никто не продемонстрировал низкий уровень физической и технической подготовленности ни по одному из тестовых упражнений. Значения относительного изменения показывают, что наибольший прирост результатов наблюдается в сгибании и разгибании рук в упоре лежа и наклоне туловища в положении сидя (по 9 %), а также при ударе на точность по воротам (18 %).

Таким образом, можно сделать вывод, что предложенная и апробированная нами программа тренировок юных футболистов на этапе начальной подготовки эффективна и может использоваться в тренировочном процессе.