

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Кафедра фитнеса и РТПП

Заведующая кафедрой фитнеса и  
РТПП

\_\_\_\_\_ Антипенкова И.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО  
ФУТБОЛУ С МАЛЬЧИКАМИ 12-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ  
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

Магистерская диссертация по направлению 49.04.01 «Физическая  
культура» (профиль – «Физкультурно-оздоровительные технологии»)

Магистрант \_\_\_\_\_ Леонович Д.В.  
(подпись)

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Антипенкова И.В.  
(подпись)

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК:  
д.п.н., профессор \_\_\_\_\_  
(подпись)

Смоленск 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   | Стр. |
|---|------|
| Введение.....   | 4    |
| Глава 1. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА<br>ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ<br>ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА ..... | 8    |
| 1.1. Морфофункциональные особенности юных футболистов<br>12-14 лет.....   | 8    |
| 1.2. Средства и методы развития и совершенствования<br>физических качеств юных футболистов.....                             | 12   |
| 1.3. Функциональный тренинг, как современное средство<br>развития специальных физических качеств футболистов 12-14 лет..... | 22   |
| Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....   | 30   |
| 2.1. Методы исследования.....   | 30   |
| 2.2. Организация исследования.....  | 34   |
| Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ<br>ОБСУЖДЕНИЕ.....  | 36   |
| 3.1. Методика тренировочных занятий по футболу смальчиками<br>12-14 летна основе средств функционального тренинга .....     | 36   |
| 3.2. Показатели тестирования физической и технической<br>подготовленности мальчиков 12-14 лет, занимающихся футболом .....  | 48   |
| Выводы.....   | 56   |
| Практические рекомендации.....  | 58   |
| Список литературы .....   | 60   |
| Приложения .....  | 71   |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Футбол в современных условиях предъявляет повышенные требования к организму юного спортсмена. Методика подготовки футболистов с каждым годом требует внедрения новых современных средств и методов тренировки, с целью повышения уровня физической, технической и других сторон подготовки спортсмена.

Подготовка юных футболистов является многогранным и длительным процессом, который начинается в школе и базируется на данных научных исследований, а также на передовом опыте отечественных и зарубежных специалистов (И.В. Аверьянов, 2017). Игровая деятельность, в свою очередь, требует комплексного развития основных физических качеств юного футболиста и функционального совершенствования всех систем организма (О.В. Злыгостев, 2013, 2016). Этого можно достичь только в процессе разносторонней физической подготовки, путем развития основных физических и специальных качеств, необходимых футболисту с учетом ситуационных сторон их проявления в игровых условиях (А.М. Тхазеплов, А.Н. Коноплева, Г.Н. Тхазеплова, Б. Аль-ЗаидиХодаир, 2014).

В современном футболе применяются различные средства и методы подготовки юных футболистов. Многие из них сводятся к необходимости повышения эффективности скоростно-силовой, либо двигательной-координационной подготовленности футболистов (О.В. Лапшин, 2014; А.В. Лексаков, М.М. Полишкис, Н.И. Шагин, 2015). Однако, анализ литературы по методике физической подготовки юных футболистов характеризуется скудным набором средств сопряженного воздействия на их технику и тактику (Д.Н. Петровский, А.П. Саскевич, М.П. Саскевич, 2016; А.И. Немайкин, 2017), поэтому исследования по данной проблематике являются актуальными.

Сегодня средства фитнес-тренировки, и в особенности, функционального тренинга – это возможность развития общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта (О.О. Сорокин, Ю.К. Лукин, И.Н. Солопов, 2006; П.А. Григорьев, Г.И. Семенова, 2016; Е.А. Кныш, 2017).

По мнению специалистов в области физической подготовки юных футболистов функциональные упражнения считаются наиболее оптимальными для развития функциональной силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации. При подготовке футболистов разного возраста и уровня подготовленности тренеры отдают предпочтение не обычным силовым тренировкам, а средствам функционального тренинга, т.к. он позволяет научиться управлять своим телом и быть готовым к тому многообразию возможных нагрузок, с которыми приходится сталкиваться в повседневной жизни, а также в соревновательной деятельности.

Выявленное противоречие позволило сформулировать проблему исследования, заключающуюся в необходимости более глубокого исследования и совершенствования методики физической подготовки юных футболистов с использованием средств функционального тренинга, что определило актуальность исследования.

**Цель исследования** – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику тренировочных занятий по футболу с мальчиками 12-14 лет на основе средств функционального тренинга.

**Объект исследования** - процесс тренировочных занятий футболом с мальчиками 12-14 лет.

**Предмет исследования** – методика построения тренировочных занятий футболом с использованием средств функционального тренинга с мальчиками 12-14 лет.

**Гипотеза:** предполагалось, что реализация методики тренировочных занятий по футболу с использованием средств функционального тренинга с мальчиками 12-14 лет, с учетом показателей травматизма в процессе

тренировок и игр, позволит рационально варьировать тренировочную нагрузку в течение недельного микроцикла, тем самым способствовать повышению показателей специальной физической подготовленности юных футболистов.

**Задачи исследования:**

1. Выявить наиболее эффективные средства функционального тренинга, применяемые в тренировочном процессе юных футболистов.
2. Определить показатели физической и технической подготовленности юных футболистов 12-14 лет.
3. Теоретически разработать и экспериментально обосновать эффективность методики тренировочных занятий по футболу с мальчиками 12-14 лет с использованием средств функционального тренинга.

**Научная новизна исследования:** впервые теоретически разработана, экспериментально обоснована и внедрена в практику методика тренировочных занятий по футболу с мальчиками 12-14 лет на основе применения средств функционального тренинга с учетом их физической подготовленности и состояния здоровья, которая позволяет:

- повысить уровень развития скоростно-силовых и координационных способностей юных футболистов;
- снизить количество травм юных футболистов, полученных в процессе тренировочных занятий и соревнований;
- подбирать необходимые средства для формирования устойчивой мотивации к систематическим занятиям футболом и достижению максимального спортивного результата.

**Теоретическая значимость** исследования состоит в том, что полученные результаты дополняют и углубляют теорию и методику футбола, обосновывают целесообразность использования занятий футболом с применением средств функционального тренинга в качестве средства общей и специальной физической подготовки.

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке методики тренировочных занятий по футболу с использованием средств функционального тренинга. Результаты исследования могут быть использованы:

- при разработке программно-нормативного материала по планированию в футболе;
- в практической деятельности тренеров-преподавателей по футболу с мальчиками 12-14 лет;
- на курсах повышения квалификации и факультетах повышения послевузовского образования.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Применение современных средств фитнеса, особенно, функционального тренинга, является основой в построении тренировочного процесса юных футболистов 12-14 лет.

2. Разработанная и реализуемая методика тренировочных занятий футболом с использованием средств функционального тренинга с мальчиками 12-14 лет отражает направленность и содержание тренировочного процесса в условиях СДЮСШОР, позволяет подбирать комплексы эффективных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и координационных способностей, и способствует снижению травматизма.

3. Эффективность разработанной методики занятий футболом с использованием средств функционального тренинга характеризуется повышением показателей скоростно-силовой и координационной подготовленности юных футболистов, снижением количества полученных травм.

Основные положения работы будут внедрены в практику работы ФГБОУ ВО «Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма», а также в процесс профессиональной подготовки

футболистов 12-14 лет в СДЮСШОР №5 г. Смоленска. По теме диссертационного исследования опубликованы следующие работы:

1. Антипенкова И.В. Функциональный тренинг как основа физической подготовки юных футболистов / И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова, Д.В. Леонович // Физическая культура и спорт Северо-Запада России. - Смоленск: СГАФКСТ, 2017. - Вып.13. - С.21.

### **Структура и объем диссертации.**

Диссертация изложена на 79 страницах машинописного текста и состоит из введения, обзора литературы, главы «Методы и организация исследования», главы собственных исследований, выводов, практических рекомендаций, списка цитируемой литературы и приложений. Работа иллюстрирована 5 таблицами и 5 рисунками. Список литературы состоит из 73 отечественных и 2 зарубежных источников.