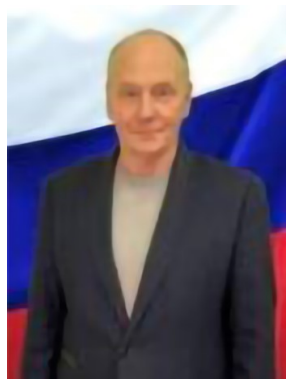


Научная статья  
УДК 796.01  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2024\_2\_209

## СРЕДСТВА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ



Игорь Львович Гросс <sup>1</sup>, Нина Васильевна Тамарская <sup>2</sup>,  
Сергей Владимирович Тихонов <sup>3</sup>

Московский педагогический государственный университет <sup>1, 2</sup>  
Москва, Россия  
Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации <sup>3</sup>  
Волгоград, Россия

<sup>1</sup> Доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта  
тел.: +7(915)218-91-03, e-mail: 8540040@gmail.com  
ORCID 0009-0000-2316-1569

<sup>2</sup> Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной педагогики и психологии  
тел.: +7(906)235-19-94, e-mail: nv.tamarskaya@mpgu.su  
ORCID 0000-0002-5012-8980

<sup>3</sup> Старший преподаватель кафедры физической подготовки,  
тел.: +7(905)331-03-08, e-mail: svt.tihonov@yandex.ru  
ORCID 0009-0008-6610-5127

**Аннотация.** Заниматься футболом лучше начинать с детства. Поэтому любое планирование, эффективное управление и контроль за тренировочным процессом невозможны без конкретного представления о строении управляемого объекта. Без учета возрастных особенностей детей в практике преподавания невозможно верно определить содержание и направление обучения, методы и приемы развития основных физических качеств.

Проведя анализ научно-методической литературы, мы увидели, что повысить уровень физической и функциональной подготовленности футболистов можно лишь тогда, когда тренер подбирает физическую нагрузку в полном соответствии с возрастными морфологическими и функциональными возможностями организма футболиста. Многолетняя динамика тренировочных нагрузок во многом обусловлена их исходным уровнем на этапе предварительной подготовки. После обзора различных научных литературных источников нами было принято решение рассмотреть вопрос о применении комплексов упражнений функциональной подготовки в учебно-тренировочных занятиях юных футболистов.

**Ключевые слова:** упражнения функционального тренинга, учебно-тренировочные занятия, юные футболисты, экспериментальные комплексы, педагогический эксперимент, физические качества, физическая нагрузка, отжимания, бег, скручивания.

**Для цитирования:** Гросс И. Л., Тамарская Н. В., Тихонов С. В. Средства функционального тренинга в учебно-тренировочных занятиях юных футболистов // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2. С. 209-212. DOI: 10.47438/1999-3455\_2024\_2\_209.

### Введение

Упражнения функционального тренинга готовят мышцы для повседневной деятельности, а движения этих упражнений напоминают те, которые человек совершает при занятиях домашними делами, работой и пр. Упражнения функционального тренинга направлены на тренировку различных суставов и групп мышц, что укрепляет весь организм, создавая сбалансированное тело [3, 7].

Для развития кардиореспираторной системы и повышения уровня физической подготовленности, нужно использовать упражнения аэробной направленности, такие как, различные виды бега, функциональную и интервальную тренировки, то есть тренировочные занятия, которые длятся длительное время, и в них задействованы основные крупные мышечные группы. Любые занятия аэробной направленности должны длиться в зависимости от возраста спортсменов [3].

Дыхание при выполнении нагрузки – учащенное и поверхностное, так как дыхательные мышцы еще недостаточно развиты. Просветы дыхательных путей – узкие, что делает особенно опасным их перегревание или внезапное переохлаждение. Поэтому так важны соразмерность продолжительности разминки и заключительной части занятия [1, 10]. Поскольку выполнение «концентрированных» напряжений порождает задержку дыхания (нередко с натуживанием), важно прививать детям привычку выполнять движения при правильном режиме дыхания. Следует концентрировать внимание на выдохе при наклонах, опускании рук, т. е. в тех движениях, при которых уменьшается объем грудной полости и аэрация легких.

Правильно подобранные упражнения для развития гибкости, дают в дальнейшем правильную осанку спортсмену. Тренировочные занятия, направленные на развитие гибкости могут включать в себя упражнения с партнером, упражнения из пилатеса и йоги, стретчинга с использованием различного оборудования – гамаки, резина, полотенца. Такие упражнения снимают напряжение и учат детей расслаблению всего организма. Упражнения на развитие гибкости лучше давать в конце тренировочного занятия. Время выполнения зависит, также от возраста занимающихся.

Одной из основных задач, которая ставится перед тренером, является развитие основных физических качеств спортсменов, а конкретно силы и выносливости. В своем понимании, сила – это величина сопротивления в кг, при котором любая крупная мышца, может произвести тот или иной вид деятельности [5].

Понятие выносливость – можно охарактеризовать так – это способность организма выполнять любой вид деятельности длительное время, не теряя ее эффективности [9].

Любые правильно подобранные упражнения могут повысить уровень мышечной силы и выносливости, который в свою очередь очень важен для достижения высоких спортивных результатов. Использование упражнений функционального тренинга дают спортсмену в дальнейшем красивый мышечный корсет и возможность выполнять сложные элементы при выполнении соревновательной задачи [2,9].

Выполнение упражнений, направленных на развитие силовых способностей и выносливости, также зависит от возраста занимающихся.

**Функциональный тренинг** – это вид тренинга, при котором используется чередование промежутков с высокой и низкой интенсивностью нагрузки.

Исходя из вышеизложенного мы разработали три экспериментальных комплекса упражнений с использованием средств функционального тренинга

#### Комплекс № 1

**1 упр. Отжимания через волну. Техника:** ложимся на живот, ставим ладони под плечи (шире руки не ставим) встали в планку – и плавно опускаемся вниз, держа туловище (сначала колени, потом таз, живот и грудь) отталкиваемся тазом и поднимаемся через волну вверх в обратном направлении (сначала грудная клетка, живот, таз, колени) и вышли в планку, и дальше также продолжаем.

**2 упр. Скручивания, сидя на ягодицах. Техника:** садимся на ягодицы, ставим стопы на ширину таза, всю стопу прижимаем к полу, втягиваем живот, руки в замок перед грудной клеткой, амплитуду рук не меняем на протяжении всего выполнения упражнения. Круглой спиной наклоняемся назад, ноги зафиксированы и не работают, скручиваем себя вправо-влево (работаем на косые системы).

**3 упр. Сведение лопаток Техника:** ложимся на живот, ноги на полу, лоб на полу, руки сгибаем в 90 градусов, ладони рядом с головой, поднимаем только руки от пола, сводя лопатки вместе (как будто зажимая ими позвоночник).

**4 упр. Бег Техника:** ноги на ширине таза, руки согнуты в 90 градусов, выполняем мелкий семенящий бег, работаем руками и ногами, ноги не поднимаем высоко от пола, корпус наклонен вперед.

#### Комплекс №2

**1 упр. Отжимания через волну, с подъемом руки вперед. Техника:** ложимся на живот, ставим ладони под плечи (шире руки не ставим) встали в планку – и плавно опускаемся вниз, держа туловище (сначала колени, потом таз, живот и грудь) отталкиваемся тазом и поднимаемся через волну вверх в обратном направлении (сначала грудная клетка, живот, таз, колени) и вышли в планку – поднимаем правую руку вперед, стараемся, чтобы таз меньше скручивался, и плечо правой руки смотрело в пол. Затем опускаем правую руку на пол и также опускаемся через волну, снова поднимаемся и поднимаем левую руку вперед и снова опускаем её вниз и также опускаемся через волну вниз. И дальше также продолжаем.

**2 упр. Скручивания с поднятыми ногами наверху. Техника.** Садимся на ягодицы, поднимаем ноги наверх под 90°, стопы на себя, втягиваем живот, руки в замок перед грудной клеткой и амплитуду рук не меняем на протяжении всего выполнения упражнения. Круглой спиной наклоняемся назад, ноги зафиксированы и не работают, скручиваем себя вправо-влево (работаем на косые системы).

**3 упр. Спина с разворотом плеч. Техника:** ложимся на живот, ноги на полу, лоб на полу, руки вытягиваем в сторону, на одну прямую линию, ладони смотрят в пол, голову не задирать, глаза в пол смотрят, поднимаем только руки от пола, сводя лопатки вместе (как будто зажимая ими позвоночник).

**4 упр. Бег с широкой постановкой ног. Техника:** ноги шире плеч, руки согнуты в 90°, выполняем бег, с высоким подниманием бедра, корпус наклонен вперед, работаем руками и ногами. (Имитация бега – как по прышкам).

3 круг выполняем упражнения по 30 секунд, но с другой техникой. Упражнения с максимальной скоростью.

#### Комплекс №3

**1 упр. Отжимания через волну с максимальной скоростью. Техника:** ложимся на живот, ставим ладони под плечи (шире руки не ставим) встали в планку - и плавно опускаемся вниз, держа туловище (сначала колени, потом таз, живот и грудь) отталкиваемся тазом и поднимаемся через волну наверх в обратном направлении (сначала грудная клетка, живот, таз, колени) и вышли в планку, и дальше также продолжаем.

**2 упр. Скручивания с поднятыми ногами наверху и поднимаем руки вверх. Техника:** садимся на ягодицы, поднимаем ноги наверх под 90° (по возможности), стопы на себя, втягиваем живот, руки в замок перед грудной клеткой и амплитуду рук не меняем на протяжении всего выполнения упражнения. Круглой спиной наклоняемся назад, ноги зафиксированы и не работают, скручиваем себя вправо – руки вверх поднимаем, влево – руки вверх поднимаем (работаем на косые системы).

**3 упр. Поднимание противоположных рук и ног в темпе. Техника:** ложимся на живот, стопы и руки на ширину таза разводим, голова лежит на полу, лбом в пол, или поднята, но глаза в пол, не поднимать голову. Поднимаем правую руку - левую ногу, и наоборот левую руку – правую ногу. Выдох вверх – вдох вниз.

**4 упр. Бег с чередованием ног вместе и широко. Техника:** ноги шире плеч, руки согнуты в 90 градусов, выполняем бег, с высоким подниманием бедра, корпус наклонён вперед, работаем руками и ногами, ноги не поднимаем высоко от пола. 1, 2 в стороны широко, 3, 4 собрали ноги вместе.

В конце каждого комплекса с использованием средств функционального тренинга выполнялись упражнения для развития гибкости, а также дыхательные упражнения и упражнения на расслабление [8].

#### Выводы

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, что разработанные нами комплексы, являются эффективными, для получения положительных результатов при подготовке футболистов.

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. – М.: Физическая культура, 2009. – 112 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016.- 214с.
3. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов. М. : Изд-во «Терра-спорт», 2006. – 272 с.
4. Губа, В.П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / В.П. Губа, А. Стула, К. Крюмке.- М.:Спорт, 2017.- 269 с.
5. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-метод. Пособие / Под ред. Н. М. Люкшинова. М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
6. Можаяев, Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие / Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. Казань : Отечество, 2017. 211 с.
7. Пармузина Ю.В. Функциональный тренинг : учебно-методическое пособие / Ю.В. Пармузина, Е.П. Прописнова, Н.В. Пармузина. Волгоград : ВГАФК, 2018. 72 с.
8. Сучилин, А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола : дисс. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл. Волгоград, 1997. 78 с.
9. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. М. : Физкультура, образование и наука, 1999. 254 с.
10. Шамардин, А. И. Функциональная подготовленность футболистов и методы её повышения / И. Н. Солопов, А. И. Исмаилов, С. В. Дубровский, А. П. Герасименко // Учебно-методическое пособие. Волгоград : ВГАФК, 1999. 100 с.

#### References

1. Varyushin V.V. Trenirovka yunyx futbolistov [Training of young football players]. Moscow, Fizicheskaya kul'tura publ., 2009. 112 p. (In Russian)
2. Vilensky, M.Ya. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture] : textbook. M.Ya. Vilensky, A.G. Gorshkov. 2<sup>nd</sup> ed., stereotype. Moscow, KNORUS publ., 2016. 214 p. (In Russian)
3. Godik, M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov [Physical training of football players]. Moscow, Terra-Sport Publishing House, 2006. 272 p. (In Russian)
4. Guba, V.P. Podgotovka futbolistov v vedushchikh klubakh Evropy [Training of football players in leading European clubs] : monograph. V.P. Guba, A. Stula, K. Krumke. Moscow, Sport publ., 2017. 269 p. (In Russian)
5. Iskustvo podgotovki vysokoklassnykh futbolistov [The art of training high-quality football players] : scientific and methodological manual. Ed. by N. M. Lyukshinova. Moscow, Sovetskii sport publ., 2003. 416 p. (In Russian)
6. Mozhaev, E.L. Fizicheskaya podgotovka futbolistov [Physical training of football players] : educational manual. E.L. Mozhaev, R.V. Fattakhov, D.Yu. Denisenko, M.R. Rakhimov. Kazan, Otechestvo publ., 2017. 211 p. (In Russian)
7. Parmuzina Yu.V. Funktsional'nyi trening [Functional training] : educational manual. Yu.V. Parmuzina, E.P. Propisnova, N.V. Parmuzina. Volgograd, Volgograd State Academy of Physical Culture publ., 2018. 72 p. (In Russian)
8. Suchilin, A. A. Teoretiko-metodologicheskie osnovy podgotovki rezerva dlya professional'nogo futbola : diss. ... d-ra ped. nauk v forme nauch. dokl. [Theoretical and methodological foundations of preparing a reserve for professional football : Grand PhD ped. sci. diss. in the form of a scientific report]. Volgograd, 1997. 78 p. (In Russian)
9. Futbol [Football] : Textbook for institutes of physical culture. Ed. by M. S. Poliskisa, V. A. Vyzhgina. Moscow, Fizkul'tura, obrazovanie i nauka publ., 1999. 254 p. (In Russian)
10. Shamardin, A. I. Funktsional'naya podgotovlennost' futbolistov i metody ee povysheniya [Functional preparedness of football players and methods for increasing it] : Educational manual. I. N. Solopov, A. I. Ismailov, S. V. Dubrovsky, A. P. Gerasimenko. Volgograd, Volgograd State Academy of Physical Culture publ., 1999. 100 p. (In Russian)

Поступила в редакцию 25.04.2024  
Подписана в печать 27.06.2024

Original article  
UDC 796.01  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2024\_2\_209

## MEANS OF FUNCTIONAL TRAINING IN EDUCATION AND TRAINING LESSONS FOR YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Igor L. Gross <sup>1</sup>, Nina V. Tamarskaya <sup>2</sup>, Sergey V. Tikhonov <sup>3</sup>

*Moscow Pedagogical State University <sup>1, 2</sup>  
Moscow, Russia*

*Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation <sup>3</sup>  
Volgograd, Russia*

<sup>1</sup> *Grand PhD in Pedagogy, Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports  
ph.: +7(915)218-91-03, e-mail: 8540040@gmail.com*

*ORCID 0009-0000-2316-1569*

<sup>2</sup> *Grand PhD in Pedagogy, Professor, Head of the Department of Social Pedagogy and Psychology  
ph.: +7(906)235-19-94, e-mail: nv.tamarskaya@mpgu.su*

*ORCID 0000-0002-5012-8980*

<sup>3</sup> *Senior Lecturer at the Department of Physical Training  
ph.: +7(905)331-03-08, e-mail: svt.tikhonov@yandex.ru*

*ORCID 0009-0008-6610-5127*

**Abstract.** It is better to start playing football from childhood. Therefore, any planning, effective management and control of the training process is impossible without a specific idea of the structure of the controlled object. Without taking into account the age characteristics of children in teaching practice, it is impossible to correctly determine the content and direction of education, methods and techniques for the development of basic physical qualities.

After analyzing the scientific and methodological literature, we saw that it is possible to increase the level of physical and functional fitness of football players only when the coach selects physical activity in full accordance with the age-related morphological and functional capabilities of the football player's body.

The long-term dynamics of training loads is largely determined by their initial level at the stage of preliminary preparation. After reviewing various scientific literature sources, we decided to consider the issue of using functional training tools in educational and training sessions for young football players.

**Keywords:** exercises functional training, educational training sessions, young football players, experimental complexes, pedagogical experiment, physical qualities, physical activity, push-ups, running, crunches

**Cite as:** Gross, I. L., Tamarskaya, N. V., Tikhonov, S. V. (2024) Means of functional training in education and training lessons for young football players. *Physical Culture and Health*. (2), 209-212. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2024\_2\_209.

Received 25.04.2024  
Accepted 27.06.2024