

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

Кафедра спортивных дисциплин

«ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 9-11 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Дарвина Олега Владиславовича

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ И.А. Глазырина
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Введение

Актуальность исследования. Численность поклонников футбола постоянно растет. Вообще, футбол является очень популярным видом спорта во всем мире. Из-за этого возникает повышенный интерес спортивной науки к проблеме физического воспитания подрастающего поколения, особенно на начальном этапе подготовки. К одним из важных вопросов относятся содержание, структура и методика физической подготовки футболистов.

Значимый спрос к стойкости футболистов, омоложение состязательного возраста требуют нарастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что не всегда позволяет решать весь объем преподавательских задач утвержденными требованиями футбола. При этом, использование упражнений с максимальным напряжением требует особой осторожности в процессе физической подготовки юных спортсменов.

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.

Вместе с тем, высокого уровня развития достичь невозможно при отсутствии хорошего уровня физической подготовленности юных спортсменов.

Под физической подготовленностью мы понимаем состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

Следовательно, подготовка юных футболистов на начальном этапе должна носить комплексный характер, необходимы новые подходы и методики повышения скоростных качеств спортсменов, общей выносливости,

развития координации движений, все это определяет эффективность игровых действий футболиста.

Объект исследования: тренировочный процесс в группе юных футболистов 9-11 лет.

Предмет исследования: средства повышения общей и специальной физической подготовки футболистов 9-11 лет.

Цель исследования: разработать подходы повышения общей и специальной физической подготовки юных футболистов.

Гипотеза исследования: процесс повышение уровня общей и специальной физической подготовки будет эффективней при условии:

1. Трехразовых занятий в неделю.
2. Внедрения «тай-бо» гимнастики (1 раз в 2 недели), с применением средств интервальной тренировки.

Задачи исследования:

1. Изучить имеющиеся средства физической подготовки юных футболистов на начальном этапе тренировочного процесса, по данным литературы.
2. Разработать новые подходы к организации и содержанию тренировки с целью повышения физической подготовки юных футболистов.
3. Выявить динамику общей и специальной физической подготовки футболистов 9-11 лет. Провести сравнительный анализ результатов в контрольной и экспериментальной группах после введения в тренировочный процесс «тай-бо» гимнастики.

Практическая значимость: разработана тренировочная программа подготовки футболистов 9-11 лет с элементами «тай-бо» гимнастики, с применением средств интервальной тренировки в системе секционной работы. Выявлена эффективность разработанных подходов по показателям ОФП и СФП. Произведен анализ программно-методического обеспечения подготовки футболистов на начальном этапе.

Тренировочный процесс контрольной и экспериментальной группы

Организация тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Задачи, поставленные перед спортивной школой:

- ❖ предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов;
- ❖ систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- ❖ хорошо организованную систему отбора юных футболистов;
- ❖ регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- ❖ осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- ❖ прохождение инструкторской и судейской практики;
- ❖ организацию систематической воспитательной работы;
- ❖ привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- ❖ использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

В спортивной школе формируются группы начальной, средней, юношеской подготовки. Количество групп устанавливается организацией, в ведении которой находится данная спортивная школа. В данное время проходят подготовку две начальных группы, две группы подросткового возраста и три группы юношеского возраста.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тренировочные занятия в

оздоровительно-спортивном лагере и на тренировочном сборе, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Программный материал для практических занятий представлен следующими документами:

- ❖ учебный план подготовки юных футболистов 9-11 лет;
- ❖ план-график на учебный год;
- ❖ учебный план теоретической подготовки.

Тренировочный микроцикл представлен.

Таблица 10 - Программа тренировочного микроцикла юных футболистов 9-11 лет контрольной группы

День МкЦ	Тренировочные задания
1-й день	Разминка: стретчинг и жонглирование мячом любой частью тела – 15 мин. Основная часть: Равномерный бег трусцой – 15 мин Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. Работа на силовых тренажерах – 20 мин. Стретчинг – 10 мин.
2-й день	Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч – 15 мин. Основная часть: Переменный бег – 20 мин. Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. Повторный бег прыжками на отрезках 30-50 м. Жонглирование мячом. Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин
3-й день	Бег трусцой – 10 мин. Стретчинг и беговые упражнения. Акробатические упражнения: Стойка на лопатках; «Мост» из положения лежа, на спине; Кувырок вперед. Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин.
4-й день	Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. Равномерный бег трусцой – 20 мин. Стретчинг и работа на силовых тренажерах – 20 мин. Бег трусцой – 5 мин.
5-й день	Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч – 15 мин. Упражнения для развития координационных способностей футболистов (гимнастический зал) – 40 мин.
6-й день	Ручной мяч в игровом манеже – 10 мин. Стретчинг – 10 мин.

	Рывки с мячами на отрезках. Игра 3 тайма по 15 мин. Стретчинг – 10 мин.
7-ой день	Отдых и восстановительные мероприятия

Таблица 11 - Программа тренировочного микроцикла юных футболистов 9-11 лет экспериментальной группы

День МкЦ	Тренировочные задания
1-ый день	Разминка: стретчинг и жонглирование мячом любой частью тела – 15 мин. Основная часть: Равномерный бег трусцой – 15 мин. Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. Работа на силовых тренажерах – 20 мин. Стретчинг – 10 мин.
2-ой день	Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч – 15 мин. Основная часть: Переменный бег – 20 мин. Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. Повторный бег прыжками на отрезках 30-50 (м) повторений. Пауза отдыха между повторениями – до (1 мин). Жонглирование мячом. Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин.
3-ий день	Бег трусцой – 10 мин. Стретчинг и беговые упражнения. Акробатические упражнения: Стойка на лопатках; «Мост» из положения лежа, на спине; Кувырок вперед. «тай-бо» гимнастика – 30-40 мин. Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин.
4-ый день	Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. Равномерный бег трусцой – 20 мин. Стретчинг и работа на силовых тренажерах – 20 мин. Бег трусцой – 5 мин.
5-ый день	Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч – 15 мин. Упражнения для развития координационных способностей футболистов (гимнастический зал) – 40 мин.
6-ой день	Ручной мяч в игровом манеже – 10 мин. Стретчинг – 10 мин. Рывки с мячами на отрезках. Игра 3 тайма по 15 мин. Стретчинг – 10 мин.
7-ой день	Отдых и восстановительные мероприятия

Развитие скоростных и силовых качеств, отработка технических элементов, а также отработка групповых и командных взаимодействий, являются основным направлением учебно-тренировочного процесса начальной подготовки юных спортсменов.

В этом возрасте уделяется внимание не только оттачиванию техники, но и начальным элементам тактической подготовки. Юные спортсмены начинают осваивать различные упражнения, направленные на отработку игровых элементов - развитие атаки, действия при обороне, прессинг, стандартные положения и т.д.

Заключение

Первостепенное направление тренировки футболистов на этапе начальной подготовки заключается в приобретении техники действий, воспитании требуемых физических и волевых качеств. Регулярные спортивные занятия, грамотно подобранная к возрастным возможностям футболистов нагрузка, которая вызывает специфические приспособительные реакции органов и систем, укрепляет и развивает их применительно к футболу.

В тренировочном процессе важны умения играть в различные подвижные и спортивные игры, а также овладение основными техническими приемами футбола (ведение и передачи мяча, удар в ворота и др.); развитие реакции на летящий мяч, на действия соперников и партнеров; создание представления у детей об игре в футбол.

Тренировочный процесс юных футболистов в наблюдаемой группе отличался применением «тай-бо» гимнастики, по средствам которой формируется способность в течение 30-40 минут высоко интенсивно выполнять ударные движения руками и ногами, а также различные имитационные упражнения; удары с поворотом, в прыжке и другие. Данный подход гарантирует поступательное улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развивает общую выносливость и

координацию движений, что в свою очередь повышает физическую подготовленность спортсменов. «Тай-бо» тренировка проводилась 1 раз в две недели, упражнения носили не сложно координационный характер, уточнялись особенности удара, техника выполнения, развивалась сила мышц ног, рук, спины.

Ввод и формирование интервальной нагрузки осуществлялось по принципу постепенного увеличения интенсивности, так высокоинтенсивный интервал составил в начале исследования 1 минуту и 1 минуту низкоинтенсивной нагрузки в 3-4 упражнениях, повторяя серии 2-3 раза.

Методы математической статистики показали достоверность развития координационных, скоростно-силовых качеств и общей выносливости изучаемых групп. Достоверный прирост среднего результата наблюдается в контрольных упражнениях «челночный бег 3*10 м»; «бег 6 мин»; «прыжок в длину с места» ($P < 0,05$). Эффективность разработанных средств повышения физической подготовленности доказывают результаты удара по мячу на дальность и выбрасывание мяча из-за головы. На силу удара по мячу повлияли имитационные упражнения из «тай-бо» тренировки, в частности работа на мешках, имитационные удары по голени и бедру, удары в живот. По аналогии с ударом по мячу, увеличилась сила выбрасывания мяча из-за головы, чему способствовали ударные движения руками, укрепляющие широчайшие мышцы спины, дельтовидные, трапецевидные, трицепс и мышцы груди.

В контрольном упражнении «удар по мячу на точность в дальнюю часть ворот» в начале исследования сумма попаданий правой и левой ногой составляла 5,5 раз, в конце исследования 6,7 раза, различия не достоверны. В скоростных качествах выявлена положительная динамика результатов юных спортсменов.

Наиболее целесообразной кривая динамики роста физических качеств считается такой, при которой рост показателей в течение годового макроцикла равномерно увеличивается. Задачи, поставленные в различные периоды подготовки должны, на наш взгляд вводить значительные коррективы в

размеренность развития физических качеств. В настоящем исследовании за основу взято представление о сравнительной эффективности развития основных физических качеств, когда за эталон были взяты показатели предшествующие началу тренировки. В связи с этим была выявлена динамика показателей физической подготовки игроков в течение годового макроцикла тренировочного процесса юных футболистов.