

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 спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В
ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 54 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Гладышева Юрия Владимировича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Во всем мире среди множества спортивных игр самой популярной является футбол. Эта игра не только интересна, но и способствует развитию всех физических качеств человека.

Игровая деятельность футболистов во многом зависит от уровня развития физической подготовленности, которая является основой специальной физической подготовки и оказывает существенное влияние на эффективность технико-тактических действий. Как отмечает известный тренер А. П. Лаптев, добиться требуемых изменений уровня физической подготовленности юных футболистов традиционными способами становится все труднее. Для этого необходимо грамотно и правильно строить систему подготовки, так, чтобы она способствовала комплексному развитию физических способностей, рационализации технико-тактических действий и их реализации в соревновательной деятельности.

Поэтому одним из наиболее эффективных путей совершенствования системы спортивной подготовки является оптимизация управления тренировочным процессом. При этом важно учитывать общие закономерности становления спортивного мастерства и фактический уровень физической подготовленности спортсменов.

Спортивная подготовка в футболе – это круглогодичная деятельность, имеющая определенные временные интервалы, в течение которых решаются основные задачи тренировочного процесса. Как правило, у нее иерархическая структура: крупные этапы делятся на более мелкие структурные компоненты (этапы, периоды, циклы). Это позволяет четко организовать тренировочный процесс и на каждом этапе решать свой класс задач – развития спортивного мастерства футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовки и участия в соревнованиях. Достижение спортивных результатов юными футболистами будет во многом зависеть от грамотности построения и эффективности тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Цель бакалаврской работы – изучить организацию тренировочного процесса юных футболистов 9–10 лет, разработать и апробировать учебно-

тренировочную программу этапа начальной подготовки в годичном макроцикле.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов.

Предмет исследования – организация тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной подготовки годичном макроцикле. Цель, объект, предмет исследования определили необходимость постановки и решения следующих задач:

- 1) изучить значение этапа начальной подготовки для футболистов 9–10 лет;
- 2) подобрать диагностический инструментарий для оценки физической подготовленности футболистов на этапе начальной подготовки;
- 3) разработать и апробировать учебно-тренировочную программу для футболистов на этапе начальной подготовки в годичном макроцикле, а также оценить ее эффективность.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались: метод анализа педагогической, методической и научной литературы по исследуемой проблеме; синтез и обобщение полученного аналитического и фактического материала; планирование тренировочного процесса, педагогическое тестирование, математико-статистические методы исследования.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 31 наименование, и раздела «Приложение».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Футбол как вид спорта» изучены общие характеристики футбола как вида спорта

Игровые и тренировочные занятия комплексно и разносторонне воздействуют на организм спортсменов, развивают основные физические качества – скорость, силу, ловкость, выносливость, координационные способности, гибкость, повышают функциональные возможности,

способствуют совершенствованию двигательных навыков. Круглогодичные тренировки в разных метеорологических условиях улучшают физическую форму, повышают сопротивляемость болезням и улучшают адаптационные возможности организма. При регулярных тренировках прививается привычка к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов, что способствует формированию здорового образа жизни.

Игра характеризуется высокой двигательной активностью футболистов. В среднем футболист за матч пробегает от 8 до 12 км, а объем скоростной работы составляет 1800–2200 м. Характер действий с мячом во время игры определяется, прежде всего, игровым амплуа футболиста. На количество определенных действий, характеризующих активность футболиста, влияют и другие факторы: погодные условия, состояние поля, темп игры, соотношение сил и возможностей игроков разных команд, степень подготовленности каждого спортсмена.

К специфическим для данной игры действиям относятся действия с мячом, удары, ведение, остановки, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техника игры вратаря, а также передачи мяча, составляющие основу тактических взаимодействий. Одним из главных элементов являются удары по воротам, от точности и успешности которых зависит результат матча. У каждой команды свой стиль и темп игры. Действия игроков носят в основном динамический характер, а интенсивность выполняемой ими работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

В футболе игрокам необходимо проявлять большую двигательную активность игроков и совершать множество разнообразных технико-тактических действий. Интенсивность игры в ходе футбольного матча постоянно меняется. Поэтому физической подготовленности игроков важно уделять особое внимание. Подготовка футболистов высокой квалификации возможна только при эффективном построении процесса многолетней подготовки. При этом следует опираться на такие методические положения, как:

- преемственность задач, средств и методов тренировки юных футболистов;
- рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности;
- динамика объема средств общей и специальной физической подготовки с постепенным увеличением доли последней;
- преимущественное развитие физических качеств и специальных навыков в наиболее благоприятные возрастные периоды;
- индивидуализация работы по овладению технико-тактическим мастерством;
- оптимальность объема соревновательной (интегральной) подготовки;
- оценка уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

В многолетней подготовке футболистов выделяют три этапа: начальной подготовки возраст спортсменов (8–10 лет), специализации (10–16 лет) и спортивного совершенствования (16–18 лет). Длительность каждого этапа зависит от уровня физической и специальной подготовленности юных футболистов, а также от их способности осваивать возрастающие по объему и интенсивности тренировочные нагрузки. Не менее важно учитывать возраст занимающихся. Учет особенностей содержания этапов позволяет создавать условия, позволяющие реализовать закономерности спортивной тренировки.

Основная направленность этапа начальной подготовки – оздоровительная, игровая и общефизическая, а его задачи:

1. укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышение уровня физической подготовленности;
2. развитие физических качеств юных спортсменов;
3. приучение к тренировочному режиму;
4. привитие детям любви к футболу, повышение мотивации к тренировкам и занятиям футболом;
5. знакомство с основами техники и тактики игры в футбол.

Начальная подготовка подразумевает использование широчайшего спектра игр и эстафет. Главной задачей тренера на этом этапе является формирование у детей устойчивой потребности в физических нагрузках и постоянное поддержание у них интереса к футболу и спортивным соревнованиям.

Основное внимание на этапе начальной подготовки уделяется развитию физических качеств юных спортсменов: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. 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.

Обучение на этом этапе начинается с изучения техники движения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные футболисты знакомятся с приемами владения мячом и с основными способами их выполнения: удар ногой по мячу, остановка мяча ногой, контроль мяча, обманные движения, подбор мяча, бросок мяча сбоку и т.д. В зависимости от уровня предварительной подготовки юных футболистов и темпа тренировок, спектр изучаемых приемов может быть расширен.

Конечно, прогресс в техническом обучении немалозначим без закрепления основ техники, так называемой технической школы, в самом начале обучения.

Во второй главе «Методические аспекты организации тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной подготовки в годичном макроцикле» было проведено исследование уровня развития физической подготовленности юных футболистов на начальном этапе подготовки. В исследовании приняли участие занимающиеся футбольной секции Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа г. Ртищево Саратовской области» в количестве 12 человек. Возраст занимающихся – 9-10 лет, все они – мальчики. Ребята только начали

заниматься в секции. Исследование проводилось с сентября 2020 г. по конец марта 2021 г. и включало в себя три этапа:

1. Констатирующий (определение уровня физической подготовленности занимающихся с помощью тестовых упражнений).

2. Формирующий (разработка программы тренировок юных футболистов на этапе начальной подготовки в годичном макроцикле и ее апробация).

3. Контрольный (повторное проведение методик, используемых на констатирующем этапе с целью проверки эффективности предложенной программы тренировок).

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся нами была проведена серия тестов.

Таблица 1. Нормативы выполнения тестовых упражнений

№ п/п	Упражнения	Мальчики		
		Выс.уров. оценка «5»	Сред.уров. оценка «4»	Низк.уров. оценка «3»
1	Бег с высокого старта 30 м (сек)	5,0	6,5	6,7
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	9,5	9,9
3	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами (см)	155	145	125
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16	11	7
5	6-минутный бег (м)	1150	1050	950
6	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	90	80	70
7	Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе (см)	+9	+6	+4

При определении уровня физических качеств каждого юного спортсмена мы учитывали результаты следующим образом:

- если ребенок выполнил или превысил максимальный норматив, значит, он обладает высоким уровнем развития данного качества;
- если результат ниже максимального результата норматива, но выше среднего или равен ему, значит уровень развития физического качества у него – средний;
- если ребенок не смог выполнить норматив среднего уровня, и его результат ниже, значит физическое качество развито слабо (низкий уровень).

Уровень развития физических качеств юных футболистов показан на рисунке.

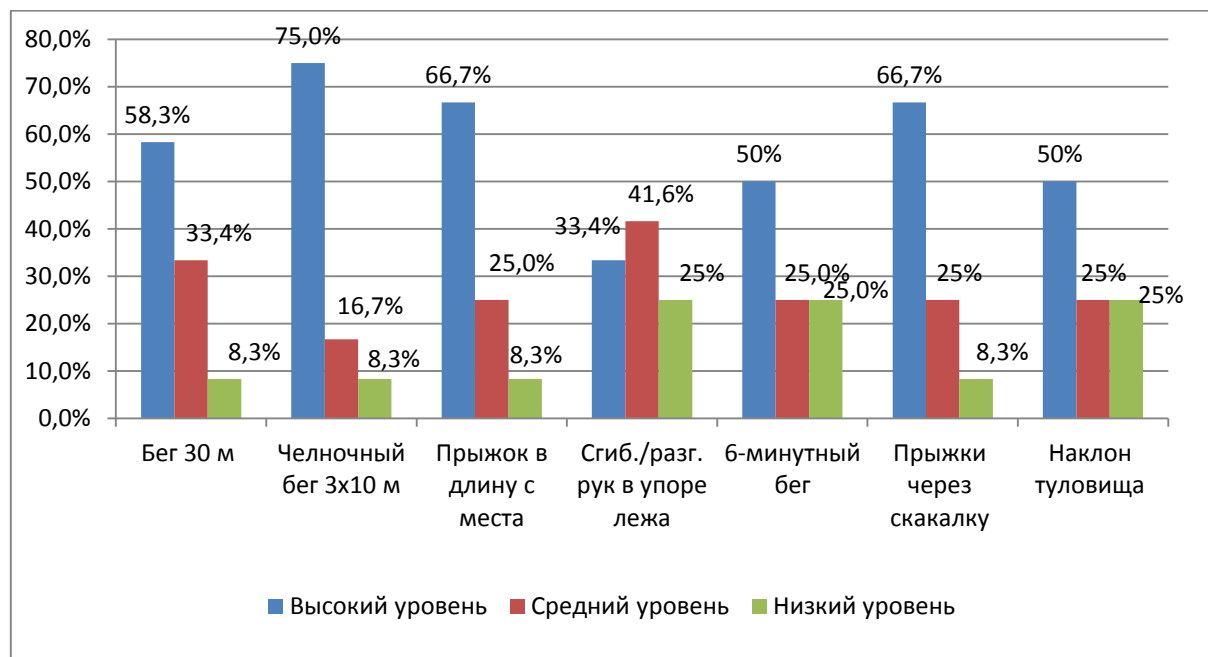


Рисунок 1. Уровень развития физических качеств юных футболистов

Из гистограммы видно, что у ребят неплохо развиты скоростные способности и ловкость. Так, в челночном беге 75 % юных спортсменов показали высокий уровень. Сила развита хуже, так как только 33 % ребят смогли выполнить на «отлично» норматив по отжиманиям (а у 25 % низкий уровень) и 66,7 % – прыжок в длину. Гибкость хорошо развита только у половины испытуемых. Высокий уровень развития выносливости смогли показать половина спортсменов в 6-минутном беге и 66,7% в прыжках через скакалку. Четверть испытуемых продемонстрировали средний уровень развития выносливости. Низкий уровень развития выносливости отмечен у 25 % детей в 6-минутном беге и у 8,3% в прыжках через скакалку.

Таким образом, можно сделать вывод, что юные футболисты в целом обладают неплохим уровнем физической подготовки для своего возраста. Поэтому нам кажется целесообразным разработать программу тренировок на год, направленную на повышение физической подготовленности юных футболистов и учитывающую их возрастные особенности.

При составлении программы мы руководствовались рекомендациями, прописанными в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду

спорта «Футбол». Так, программа рассчитана на 6 учебных часов в неделю (3 тренировки по 2 часа). Всего 312 учебных часов. Соотношение видов подготовки в тренировочном процессе представлено в таблице 2.

Таблица 2. Соотношение видов подготовки в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки юных футболистов

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки 1-й год
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	46-52
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	46-52
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	-
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-
2.	Техническая и тактическая подготовка (%)	46-52
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1-2
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2

Тренировка разделена на несколько этапов:

- постановка целей и задач;
- обязательный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в зале (на футбольном поле);
- разминочные упражнения и упражнения общей физической подготовки, в том числе подвижные игры;
- упражнения, направленные на совершенствование техники и тактики игры;
- завершающий этап (восстановление);
- рефлексия.

Представленная выше программа тренировок была апробирована нами частично в период с сентября 2020 г. по март 2021 г. В конце марта был выполнен контрольный этап эксперимента, в ходе которого занимающиеся повторно выполняли тестовые упражнения.

Таблица 3. Результаты выполнения тестовых упражнений на контрольном этапе исследования.

№ п/п	Спортсмен	Упражнения						
		Бег 30 м с высокого старта	Бег челночный 3x10 с высокого старта	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6-минутный бег	Прыжки через скакалку за 1 мин	Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе
1	А. Р.	4,8	8,3	160	16	1230	100	+11
2	А. Н.	5,0	8,4	158	18	1230	92	+9
3	Д. Е.	4,9	8,1	158	16	1200	93	+11
4	Ж. О.	4,8	8,5	154	16	1150	90	+7
5	И. А.	4,9	9,0	155	12	1165	91	+8
6	К. О.	4,7	8,2	158	16	1190	84	+11
7	К. А.	5,0	9,0	161	16	1050	89	+9
8	К. Л.	5,3	8,4	157	11	1050	93	+11
9	М. Д.	6,2	8,5	130	12	1100	94	+11
10	С. Д.	6,5	8,5	156	16	1050	94	+10
11	Т. М.	4,8	9,4	148	16	1200	95	+8
12	У. С.	4,7	8,2	150	16	1200	92	+9
$\bar{x} \pm \sigma$		5,1±0,5	8,5±0,39	153,7±9,5	15,0±2,1	1150,0± 55,2	92,2±4,9	9,6±1,2

Таблица 4. Сравнение данных констатирующего и контрольного этапа эксперимента

Тестовые упражнения	Конст. этап	Контр. этап
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
Бег 30 м с высокого старта	5,4 0±,7	5,1±0,5
Бег челночный 3x10 с выс. старта	8,8±0,4	8,5±0,39
Прыжок в длину с места	152,0±10,4	153,7±9,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13,0±2,8	15,0±2,1
6-минутный бег	1119,0 ±76,6	1150,0±55,2
Прыжки через скакалку за 1 мин	90,0±5,5	92,2±4,9
Наклон туловища в положении сидя	8,0±2,1	9,6±1,2

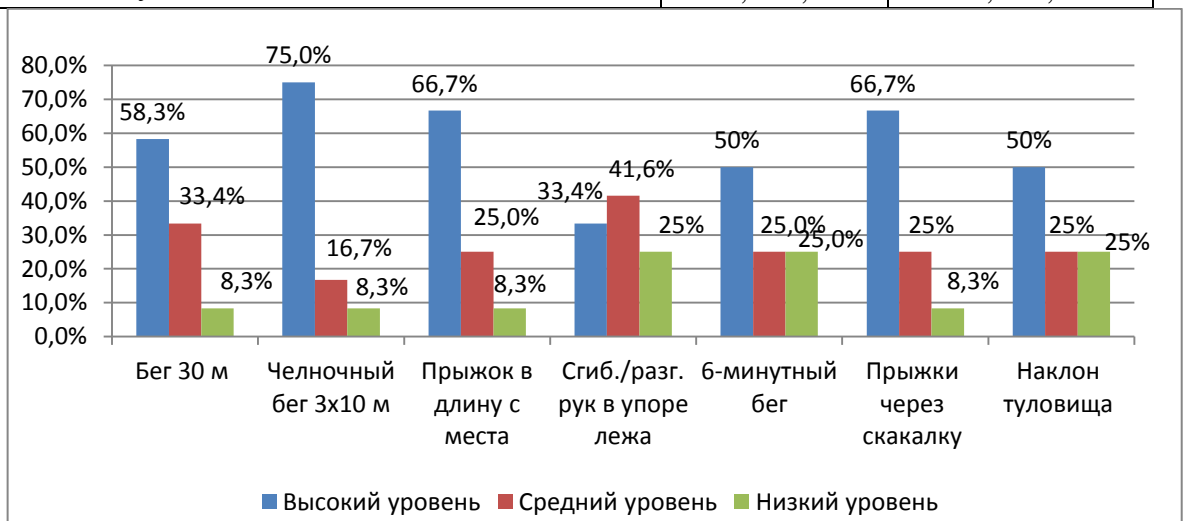


Рисунок 2. Результаты констатирующего этапа

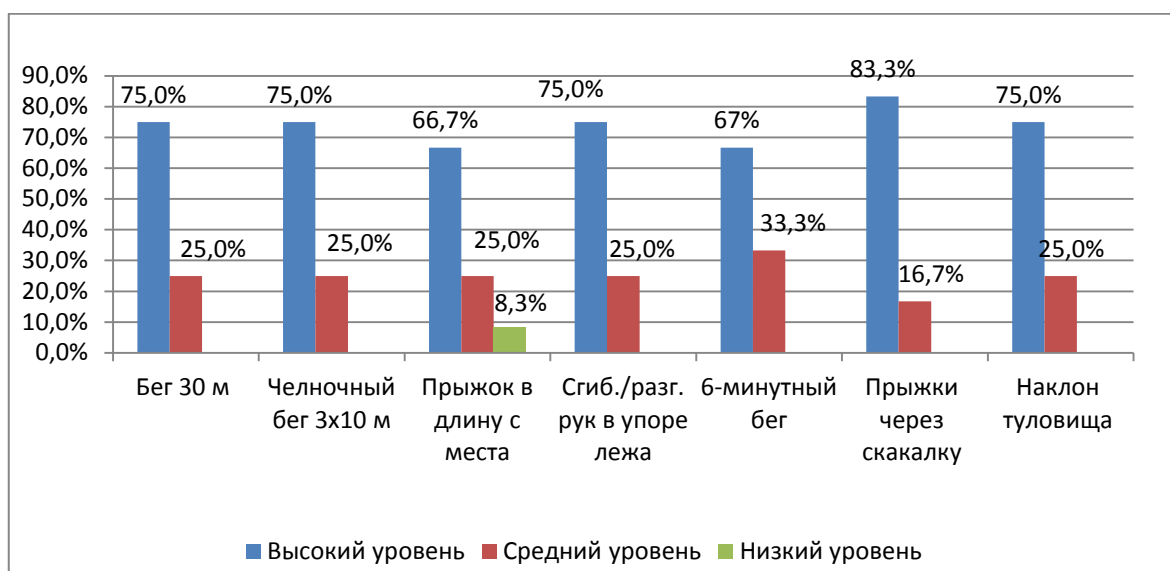


Рисунок 3. Результаты контрольного этапа

Таблица 4. Сравнение результатов выполнения специальных упражнений занимающимися 9-10 лет на констатирующем и контрольном этапах

№ п/п	Спортсмен	Попадание мячом в импровизированные «ворота» (кол-во)			Жонглирование мячом (кол-во)		
		Конст. этап	Контр. этап	Разница	Конст. этап	Контр. этап	Разница
1	А. Н.	8	10	+2	9	9	0
2	А. Р.	7	10	+3	9	11	+2
3	Д. Е.	7	8	+1	10	11	+1
4	Ж. О.	10	10	0	7	8	+1
5	И. А.	7	8	+1	8	8	0
6	К. А.	7	9	+2	8	10	+2
7	К. Л.	9	9	0	7	9	+2
8	К. О.	8	10	+2	11	11	0
9	М. Д.	6	7	+1	10	11	+1
10	С. Д.	9	9	0	9	10	+1
11	Т. М.	7	8	+1	9	9	0
12	У. С.	6	8	+2	7	9	+2
$\bar{x} \pm \sigma$		7,6±1,2	8,8±0,9		8,7±1,2	9,6±0,9	

Из таблицы видно, что не у всех ребят результаты улучшились. У некоторых они остались такими же, как и в начале эксперимента. Тем не менее, у большинства результаты повысились.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами было проведено исследование на базе футбольной секции Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа г. Ртищево Саратовской области», в котором приняли участие юные футболисты в возрасте 9–10, занимающиеся в секции первый год. Для оценки уровня их физической подготовки мы использовали тестовые упражнения, направленные на выявление уровня развития их физических качеств, а также упражнения на отработку навыков, необходимых для игры футбол. Всего было семь упражнений для оценки скоростных и силовых способностей, два упражнения для оценки выносливости и два специальных упражнения.

По результатам диагностики можно сделать вывод, что у юных спортсменов довольно хорошо развита быстрота (высокий уровень показали 75 % ребят в челночном беге и 58,3 % в беге на 30 м), а также взрывная сила (66,7 %). Неплохой результат в прыжках через скакалку (упражнение на выносливость и ловкость) – 66,7 % показали высокий уровень. Однако при сгибании и разгибании рук в упоре лежа, 6-минутном беге и наклоне туловища отличные результаты продемонстрировали не более половины юных спортсменов.

Одна из причин подобных результатов в том, что возраст 9–10 лет не является сенситивным для развития силы, выносливости или гибкости. Тем не менее, данные качества необходимо тренировать, подбирая для этого подходящие методы и формы работы.

Далее нами была составлена программа занятий для юных футболистов на начальном этапе тренировок в годичном макроцикле. Программа охватывает первый год тренировок. В ней расписаны виды занятий в каждом микроцикле каждого мезоцикла. Так как это первый год обучения, в программу включены только обще подготовительный и базовые мезоциклы. Дело в том, что в первый год юные футболисты не участвуют в соревнованиях, поэтому им не нужно готовиться к ним. Основной упор делается на повышение общей физической подготовленности, освоение и

совершенствование техники специальных двигательных действий, знакомство с тактикой игры. На контрольном этапе эксперимента нами было проведено повторное тестирование юных спортсменов. Выявлено, что у всех показатели улучшились.

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.