

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ТРЕНИРОВКА ФУТБОЛИСТОВ НЕ ФУТБОЛЬНЫМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Лексина Бориса Дмитриевича

Научный руководитель

канд. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. Кафедрой

канд. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Известно, что физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.

Во-первых, потому, что в каждом игровом эпизоде несколько футболистов одновременно решают определенную игровую задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и игровым действиям перемещения. И если хотя бы у одного из них нет соответствующих функциональных возможностей, то решить задачу игрового эпизода не удастся. Например, игрок со слабыми физическими кондициями не успеет опередить соперника в борьбе за тактически выгодную позицию, или проиграет единоборство за мяч и т.д.

Арсенал технических действия в футболе едва ли не самый объективный среди всех видов спорта, которые культивируются в мире. Начальная спортивная подготовка направлена на создание школы движений и разностороннюю физическую подготовку. Поэтому главной задачей технической подготовки юных футболистов на начальном этапе является: формирование навыков выполнения технических действий, которые позволили юному футболисту успешно использовать их в условиях соревнований; обеспечивать футболисту возможность дальнейшего совершенствования своего технического мастерства в процессе многолетних занятий футболом.

Главные наиболее важные аспекты следующие:

1. Единство общих (неспецифической) и специализированной физической подготовки.

2. Единство проявлений физических качеств футболистов в соревновательных играх и тренировочных упражнениях.

3. Направленная к максимальным проявлениям физических качеств в соревновательных играх и определенных тренировках.

4. Непрерывность процесса физической подготовки.

5. Вариативное изменение тренировочных нагрузок.

6. Разумная индивидуализация средств и методов процесса физической подготовки.

7. Цикличность процесса физической подготовки и использование в ряде циклов блоков типовых занятий.

Цель исследования: основание методов и средств подготовки футболистов не футбольными упражнениями

Объект исследования: тренировочный процесс юных футболистов 11-12 лет.

Предмет исследования: методы и средства подготовки юных футболистов 11-12 лет не футбольными упражнениями

Задачи:

1) провести аналитический обзор литературы по исследуемой проблеме;

2) анализ методов подготовки юношей 11-12 лет, занимающихся футболом;

3) анализ особенности физиологического развития юношей 11-12 лет;

4) экспериментально обосновать целесообразность применения методики подготовки юных футболистов 11-12 лет.

Методы исследования:

1) аналитический обзор литературы;

- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) методы математической статистики.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что включение в тренировочный процесс юных футболистов упражнений не футбольного характера

а) *даст* возможность полноценно развивать все физические качества спортсмена. Развиваются те мышцы, которые при обычных тренировках могут не использоваться, также развивается мыслительный процесс спортсмена, так как при новых для игрока действиях и обстоятельствах, улучшится видение поля.

б) *позволит* шире использовать потенциал спортсмена, появится нестандартное мышление на футбольном поле, за счет использования большего количества мышц и быстрого принятия решений.

Основное содержание работы

Для решения поставленных задач были применены следующие методы научного исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение, тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Изучение и анализ литературы позволил изучить и проанализировать вопросы развития физических качеств на этапе специализированной подготовки юных футболистов в возрасте 11-12 лет. Это позволило выявить современный уровень изучаемой проблемы и определить направленность дальнейшей работы.

Для выявления деталей исследования и решения отдельных вопросов проводилось наблюдение. Для успешного наблюдения определили цель и объект наблюдения.

В процессе исследования проводились педагогические наблюдения за тренировочным процессом юных футболистов. С помощью метода хронометрирование определялись основные компоненты тренировочной нагрузки (продолжительность выполнения упражнений, количество повторений в серии, количество времени на выполнение тестовых упражнений и тому подобное).

Педагогическое исследование проводилось с целью изучения физической подготовки юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки.

В период исследования юные футболисты в возрасте 11-12 лет выполняли в рамках вспомогательной подготовки упражнения из фитнес-программы («Life Kinetik», стретчинг и степ-аэробика).

«Life Kinetik» – это веселая программа упражнений на основе движений для повышения умственных способностей и координации. При

такой тренировке мозг активно работает, ведь одновременно сочетаются упражнения различных форм движения, визуальных задач и познавательных элементов.

Стретчинг – это упражнения на гибкость и растяжение мышц. Стретчинг-упражнения позволяют мышцам сохранить и развить эластичность. Они улучшают осанку, делают тело гибким и стройным. Только выполнять растяжку нужно с осторожностью. Во время растяжки ощущения должны быть приятными, боль свидетельствует о том, что амплитуда – чрезмерная. Важным моментом при таких тренировках считается дыхание. Нельзя его задерживать и ускорять выдох. Дыхание должно быть спокойным и размеренным. В паузе между упражнениями нужно делать глубокий вдох и полный выдох. Следует отметить, что упражнения на растяжение проводили после каждой тренировки по особой методикой, а именно для достижения необходимой действенности динамических и комбинированных упражнений в растяжении. Их выполняют серийно, многократно, пытаясь довести амплитуду движений в каждой серии до оправданного максимума. Субъективно при этом ориентироваться на ощущение сильного натягивания, которое не переходит в острые болевые ощущения. В любом случае растягивающие движения целесообразно выполнять с максимальным количеством повторений, но до того времени, пока не начнется сокращение их амплитуды под воздействием наступающей усталости.

Также мы включали функциональные занятия, в которые входят занятия с использованием разнообразного инвентаря. Программа функционального тренинга тренирует не отдельные группы мышц, а так называемые постуральные, благодаря которым тело выполняет правильную динамическую и статическую работу и удерживает позвоночник в правильном положении. Функциональный тренинг влияет на работу организма в целом, а не на отдельные его части. Результат таких тренировок – развитие силы и влияние на мышцы-стабилизаторы.

Степ-аэробика – это вид аэробики с использованием специальной платформы (степа). На степплатформу нужно подниматься и опускаться в ритме музыки, в сочетании с обычными танцевальными движениями. Насчитывается около 200 способов подъема на платформу и спуска с нее. Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом развивая нужную группу мышц [3].

Обработку результатов исследований осуществляли с помощью методов математической статистики, описанных в специальной литературе [33, 36 и др.]. При этом высчитывались такие основные показатели, как среднее арифметическое (\bar{x}), абсолютное отклонение (S), темп прироста показателя (T).

Средняя арифметическая рассчитывалась по формуле:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i, \quad (1)$$

где $\sum_{i=1}^n$ – сумма всех значений x_i , когда i достигает значения от 1 до n ; n – объем выборки.

Абсолютное отклонение рассчитывалось по формуле:

$$S_i = x_i - x'_i, \quad (2)$$

где x'_i – значение показателя после эксперимента.

Темп прироста показателя рассчитывался по формуле:

$$\Delta T_i = \frac{x'_i}{x_i}. \quad (3)$$

Вероятность разниц между средними величинами определялась по критерию Стьюдента, предварительно проверялась гипотеза о нормальном

распределении результатов измерения по критерию Шапиро-Уилки. Достоверность считалась существенной за 5% уровне значимости $p < 0,05$, что признается достаточно надежным в педагогических исследованиях.

Педагогическое исследование было проведено на базе Футбольной школы СПАРТАК, г. Москва, улица Короленко, 1А, в период с октября 2020 года по март 2021 года.

В педагогическом эксперименте принимали участие юные футболисты 11-12 лет.

Все спортсмены по данным врачебного осмотра отнесены к основной медицинской группе.

Перед началом эксперимента и в конце мы провели педагогическое тестирование. Для этого использованы следующие тесты:

1. Подтягивание в положении виса, количество раз.
2. Вис углом, секунды.
3. Угол в упоре, секунды.
4. Подъем туловища, руки за головой за 1 минуту, раз.
5. Прыжок вверх со взмахом рук.
6. Шпагат на левую или правую ногу.
7. Стойка на коленях на фитболе, секунды.

В зависимости от исходных результатов контрольных тестирований, исследуемые были поделены на две группы: контрольная (15 человек) и экспериментальная (15 человек).

В период эксперимента юные футболисты в возрасте 11-12 лет в рамках выполняли в рамках вспомогательной подготовки упражнения из фитнес-программы («Life Kinetik», стретчинг и степ-аэробика), нужно отметить, что методика каждой из тренировок отличалась от общепринятых методик фитнеса и включала элементы футбольной направленности и игровых видов спорта, то есть это разнообразная имитация ударов по мячу ногой,

баскетбольные и волейбольные движения. Все тренировки проводили под специально подобранное музыкальное сопровождение

Во время педагогического эксперимента анализировались темпы прироста показателей физических качеств и двигательных умений.

Постоянный рост уровня футбола требует неуклонного совершенствование спортивной подготовки юных футболистов, модернизации системы отбора и прогнозирования, повышение эффективности управления учебно-тренировочным процессом, улучшение качества подготовки квалифицированных кадров.

На протяжении всей истории развития системы многолетней подготовки футболистов, особенно в последние годы, ученые и педагоги-практики прилагали немало усилий для совершенствования учебно-тренировочного процесса. Совершенствование любого физического качества требует учета ее сенситивного периода, закономерностей взаимодействия двигательных способностей, специфики вида спорта, содержания учебного материала, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, материально-технического обеспечения и тесно связано с процессом формирования двигательных умений и навыков.

Целенаправленное развитие ловкости не является изолированным процессом, поскольку любой двигательный аспект решения игровых задач всегда взаимосвязан с интеллектуальными, техническими, тактическими, физическими и психологическими возможностями спортсмена. Эта взаимосвязь обусловлена комплексным характером игровой деятельности и целостностью двигательных действий в футболе. Каждое действие игрока возникает как результат системы знаний, проявления физических и психологических качеств, двигательного опыта и реализуется как целостный эффект, как интегративное образование **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Отсутствие хотя бы одной из составляющих или недостаточный уровень овладения ею неизбежно ведет к снижению эффективности игрового действия, а в итоге – делает невозможным достижение высоких спортивных результатов. В то же время всесторонняя спортивная подготовка предусматривает оптимальное соответствие всех ее сторон с учетом полной реализации возможностей спортсмена. Согласно теории функциональных систем, разработанной П. Анохиным, гармония достигается не только на основе связи и взаимодействия, но и основывается на взаимовосприятии.

Соответственно воспитание у юного футболиста ловкости должно происходить в таком сочетании с другими сторонами спортивной подготовки, в котором будет осуществляться их взаимовосприятие, благодаря чему повышение уровня физической и технической подготовленности будет способствовать росту других. И наоборот. Путем развития интеллектуальных, психологических, физических и тактических возможностей личности будет совершенствоваться координация и техника спортсмена.

Содержание тренировочного процесса определяется содержанием соревновательной деятельности, игровыми соревновательными действиями и условиями их эффективного выполнения. Взаимосвязь тренировочной и соревновательной деятельности обеспечивается с помощью интегративной подготовки, высшей формой которой являются обучающие, контрольные и соревновательные игры [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Названные игры позволяют максимально реализовать тренировочные эффекты физической, технической и других сторон спортивной подготовки в целостной соревновательной деятельности. Согласно учебно-тренировочная деятельность учащихся групп специализированной базовой подготовки, реализовывавшаяся по экспериментальной методике, направлялась на решение таких задач [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]:

- целенаправленное развитие ловкости;
- закрепление навыков владения игровыми приемами;

- расширение диапазона вариативности технических элементов, тактических действий;
- завершение индивидуализации игровых приемов;
- достижения интеграции игровых приемов и ведущих для их выполнения двигательных способностей, прежде всего координационных;
- обеспечение высокой эффективности игровых приемов в игровой и соревновательной деятельности.

Таким образом, на этом этапе спортивной подготовки юных футболистов происходит завершение формирования основных двигательных навыков и становление супер-умений – системы навыков высшего порядка, характеризующегося вариативностью, творчеством, индивидуализацией, высокой устойчивостью выполнения игровых приемов в сложных и экстремальных условиях, т. е. в игровой и соревновательной деятельности. Поэтому закрепление и совершенствование игровых приемов осуществлялось в вариативных и усложненных условиях, а непосредственно развитие ловкости включал элементы новизны. Предлагалось выполнение двигательных действий с разной скоростью и силой, менялось пространство реализации приемов игры, положение мяча, повышались требования к точности исполнения элементов техники, предусматривалось обязательное их сочетание и противодействие (пассивная и активная) со стороны соперника, использовались дополнительные задачи и правила.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учитывая то, что уровень здоровья современных учеников снижается возникает вопрос поиска путей его повышения. Результатами многих исследований доказано, что самым эффективным средством повышения уровня физической подготовленности школьников являются секционные занятия спортивными играми, в том числе и футболом. При этом секционные занятия футболом способствуют не только развития физических качеств учащихся, но и воспитанию у них коллективизма, взаимопомощи, общительности и т.д.

Физическая подготовленность в футболе предполагает развитие таких физических качеств, как: стартовая скорость, прыгучесть, ловкость, выносливость. Так большинство тренеров утверждают, что физическая подготовленность является одной из важных составляющих, от которой зависит эффективность командных, групповых и технико-тактических действий.

Подготовка юных футболистов строится с учетом современных тенденций развития футбола. Повысилось значение коллективного начала игры, основанной как на расширении универсальных возможностей игроков, так и на успешном сочетании их высоких индивидуальных качеств в игре. При этом универсальным считается спортсмен, который умеет безупречно сыграть на своем месте и, при необходимости, – хорошо на любом участке и в обороне, и в атаке.

Отмечается умение игроков поддерживать высокий темп игры, ее интенсивность. Двигательная деятельность характеризуется самыми разнообразными действиями. Основными формами двигательной деятельности являются бег различной интенсивности с мячом и без этого, ходьба, прыжки, удары по мячу, остановки, падения, финты, единоборства.

Любой вид спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, атлетической) обеспечивается подбором определенных средств, методов, нагрузок.

Как известно, лишь на начальных этапах тренировки юных спортсменов параллельное развитие силы, скорости, выносливости, ловкости и гибкости дает положительные результаты. Общая физическая подготовка предполагает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень ее морально-волевых качеств. В этом разделе юные футболисты получают необходимые данные основы техники и тактики игры, правил игры. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов на отдельные виды подготовки.

Общая физическая подготовка юного футболиста обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями по некоторым другим видам спорта (легкой атлетике, гимнастике, лыжному спорту, плавание и др.). С помощью этих упражнений достигается обеспечение всестороннего развития двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышаются выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Поэтому мы решили в программу подготовки включать параллельно с другими занятиями тренировки из разных видов фитнеса три раза в неделю, а также занятия системы «Life Kinetik» в подготовительной части основных занятий, что достаточно популярны в странах Европы во многих известных футбольных клубах для развития координационных возможностей. В

практике подготовки юных футболистов особо выделяют ловкость, скоростно-силовые качества, силу, скорость, выносливость и гибкость. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий акцентируют на воспитании определенных физических качеств с целью их усиление или доведение до необходимого уровня.

Все знают, что организм человека развивается неравномерно (гетерохронно). У ребенка существуют периоды, когда отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Их называют сенситивными. Если в эти периоды осуществить правильное целенаправленное воздействие, то эффект будет значительно выше, чем у других.

В работе проанализировано использование различных видов фитнеса в общей физической подготовке игроков и определено их влияние на функциональные возможности спортсменов. Общая физическая подготовка должна в основном достигаться в юношеском возрасте, к выходу в большой футбол, до вступления игрока в профессиональную команду, потому что в процессе подготовки игрока высокого класса имеются ограниченные возможности для общей физической подготовки.

Занятия только одним футболом не могут обеспечить достижение высоких результатов, поэтому оно должно занять определенное место в тренировке футболиста любого ранга. Вопрос в том, какой характер должны иметь упражнения и каков их удельный вес в тренировочном процессе, то есть их пропорция. Фитнес – очень разнообразен и включает тысячи направлений. Каждый из видов выполняет определенные задачи. Поэтому, зная цель, можно включать, корректировать и использовать тот или иной вид в общей подготовке футболистов.

Педагогические наблюдения и анализ специальной научно-методической литературы и сети Интернет, подтверждают актуальность и значимость внедрения в отечественную практику передового опыта подготовки квалифицированных футболистов для спорта высших

достижений. Вместе с тем, исходя из реалий детско-юношеского футбола в России, необходима не реформа всей системы обучения, а продуманное и хорошо просчитанное качественное изменение содержания учебной программы подготовки юных футболистов, а также учебных программ по подготовке и повышению квалификации тренеров в направлении применения современных технологий обучения, реорганизации системы детских соревнований и, особенно, пересмотра стратегии подготовки и соответственно позиций в системе взаимоотношений «тренер - ученик».

Какие бы реформы системы многолетней подготовки ни проводились, все, в конечном счете, будет определяться уровнем компетентности и педагогического мастерства тренера. А это значит, что любые изменения, если они не направлены на развитие центрального звена процесса учения "тренер-ученик", обречены на провал.

Учет результатов данного исследования в практической деятельности спортивных школ и клубов будет способствовать повышению качества подготовки юных футболистов, что позволит привести его в соответствие с национальными интересами и приблизить к стандартам развития детской, резервного и профессионального футбола в мире.