

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«Совершенствование физической подготовки спортсменок,  
занимающихся футболом»**

**Автореферат бакалаврской работы**

студентки 4 курса 424 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Института физической культуры и спорта

Белохвостовой Юлии Анатольевны

**Научный руководитель**

ст. преподаватель

\_\_\_\_\_

Е.А.Щербакова

**Зав. кафедрой**

к. м. н, доцент

\_\_\_\_\_

Т.А Беспалова

Саратов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** работы состоит в том, что уровень современных спортивных результатов в женском футболе требует от спортсменок высокой физической подготовки, совершенствования техники движений. Поэтому одной из актуальных проблем современной спортивной подготовки футболисток является проблема поиска средств и методов, направленных на совершенствование специальных физических качеств, способствующих улучшению технического и тактического мастерства. Футбол отражает специфику видов двигательных действий, в структуру которых входят сложные технические элементы. Специальные физические способности являются главным фактором технического мастерства спортсменок. К таким качествам, в частности относятся скоростно-силовые. Данные физические качества способствуют эффективности проявления техники и тактического мастерства. Наряду с физической подготовленностью спортсменок футбол требует от игрока значительных напряжений всех функциональных систем, обеспечивающих результативную игровую деятельность. Функциональная подготовка обеспечивает предпосылки к высоким скоростно - силовым показателям. Игровая результативность в данном виде спорта зависит так же и от правильно проведенного спортивного отбора юных футболисток. Большое значение в спортивной подготовке футболисток должна иметь организация тренировочного процесса с учетом их половых особенностей. В настоящее время, тренировочный процесс футболисток часто строится по общепринятым мужским методикам. Проанализировав литературу, рассматривающую данную проблему, нами установлено, что методические аспекты тренировок футболисток отражены не в полной мере, что определяет актуальность данной работы.

Степень разработанности проблемы. Теоретической основой исследования роли физической активности посвящены работы М. Виленского, В. Бальсевича, В. Головина, Е. Дмитриева, В. Ильинича. Л.П. Матвеева. В.М Гелецкого., Ю.Д. Железняк. Научными исследованиями в области системы и методики спортивной подготовки футболистов занимались Банников С.Е., Голомазов С.В., Граевская Н.Д., Качалин Т.Д.. Вопросы по организации процесса обучения двигательным действиям рассматриваются в работах Л. Качани, В.Д. Мазниченко, М.М. Богена. Немаловажное значение имеют работы по физиологии спорта Коц, Я.М, Иорданской Ф.А..

*Практическая значимость работы заключается в возможности ее применения в тренировочном процессе футболисток. Она помогает определить основные критерии при выборе средств и методов, направленных на совершенствование их физической и технико-тактической подготовки. Материалы работы могут представлять интерес для учителей по физической культуре, тренеров по футболу.*

**Цель исследования** - определить эффективность процесса совершенствования физической подготовки спортсменок, занимающихся футболом. Для решения поставленной цели сформулированы следующие **задачи:**

1. Представить характеристику и этапы развития женского футбола, как вида спорта;
2. Теоретически обосновать основы спортивной ориентации и отбора в женском футболе;
3. Охарактеризовать особенности выбора средств и методов в тренировочном процессе футболисток;

**Объект исследования** – тренировочный процесс в женском футболе на этапе спортивной специализации

**Предмет исследования** – средства и методы, направленные на совершенствование физической подготовки спортсменок, занимающихся футболом на этапе спортивной специализации

В ходе исследования использовались **методы**, с помощью которых предлагается решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Контрольные испытания (тесты);
6. Беседа;
7. Математическая обработка и интерпретация статистических данных;

## **Глава 1 Теоретико-методическое обоснование особенностей построения физической подготовки в женском футболе**

### **1.1 Этапы развития женского футбола, как вида спорта**

Футбол (от англ. Foot- ступня, ball - мяч) - самый популярный командный вид спорта в мире. Цель - забить мяч в ворота соперника большее число раз. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук). Последняя редакция официальных футбольных правил датирована 1 июня 2013 года. Правила включают в себя деятельность: судьи, помощника судьи. Продолжительности игры, начала и возобновления игры, «Мяч в игре и не в игре», взятия ворот, положения «Вне игры», нарушения и недисциплинированного поведения игроков, штрафного и свободного удара, 11-метрового удара, выбрасывания мяча, удара от ворот,

углового удара. Одиннадцатиметровый удар или пенальти является самым серьезным наказанием в футболе. Каждая футбольная команда состоит из одиннадцати игроков (столько может находиться одновременно на поле), один из которых вратарь. Вратарь единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот.

История женского футбола, который сегодня становится всё популярнее в России, очень интересна. Ранними свидетельствами его существования считаются фрески, созданные в Китае около 2000 лет назад. Хотя футбол считался преимущественно мужским видом спорта в исторических документах можно найти упоминания и о женском футболе. Например, в конце 17 века в шотландском городе состоялся матч замужних и незамужних женщин. Часто женский футбол отменяли по социальным аспектам, т.к. он не соответствовал традиционным представлениям о женщине. [9, с. 18] По медицинским показаниям футбол считался вредным для женского здоровья. По спортивным критериям женский футбол по зрелищности не был сравним с мужским футболом. Но со временем он получил признание во многих странах. Сначала в Норвегии, Швеции, Италии, чуть позже - в Германии и США. Англия - эта страна родоначальница футбола не только для сильного пола, но и для слабого. В 1895 году был создан «Бритиш Леди Футбол Клуб». Этот клуб считается первым в истории клубом для любительниц ногого мяча. В марте того же 1895 года состоялся первый официальный матч женских команд. Английские футболистки разделились по принципу - северянки против южанок. Довольно неожиданно для развития женского футбола послужила первая мировая война. В эти военные годы женский футбол приобрел в Англии массовый характер. В эти годы вопрос организации досуга стал одним из важных. Формой досуга - после танцев и плавания - стала мужская игра, футбол. Структура женского футбола, поначалу была хаотичной, но постепенно она усложнялась. В декабре 1912 года Английская ассоциация издала постановление, в котором запрещалось женщинам играть на

стадионах, на которых проводились матчи мужских команд. 30 января 1921 года английские футбольные чиновники сделали ещё один шаг на пути к недопущению женщин в большой спорт. Английская футбольная ассоциация объявила, что «футбол совсем не подходит слабому полу», и запретила клубам выдавать лицензии на организацию женских футбольных команд. Женщины и в Англии, и на континенте пытались время от времени что-то предпринимать, но без особого успеха. В Европе в 1928 году огромный интерес вызвала международная встреча женских команд Бельгии и Франции. Тогда выиграли бельгийские футболистки со счетом 2:0. Качественные изменения наметились в конце 1960-х годов. Это связано с ростом феминистских движений в демократических странах. Большое значение имел неофициальный чемпионат мира, который проходил в 1966 году в Англии. С этого времени в ряде стран (Англии, Франции, Италии, Чехословакии) стали действовать женские федерации футбола. Начали проводиться национальные футбольные чемпионаты. В 1969 году состоялся первый после долгого перерыва международный матч. Итальянская команда победила команду датчанок со счетом 3:1. Была создана первая организация - Международная европейская федерация женского футбола. Её поддерживал спонсор в лице виноторгового итальянского концерна «Мартини и Росси». В 1970 году был проведен первый турнир, названный чемпионатом мира. Через год состоялся его второй розыгрыш в Мексике. В начале 1970-х годах в Италии удалось организовать первую профессиональную лигу женского футбола. Тогда ассоциация футбола английского графства Дербишир решила, что матчи женских команд слишком горячи, чтобы их судили мужчины. Члены общества футбольных судей категорически отказывались от участия в женских матчах. Многие заявляли, что «переговорить» футболисток невозможно. Они указывали на то, что футболистки сильно кокетничают при назначении штрафных ударов, особенно при назначении пенальти. Пострадавшие футболистки часто начинали плакать. Ситуация изменилась в 1986 году, когда ФИФА создала комитет по женскому футболу.

Первое время в нём работала всего одна женщина. В 1987 году в Китае состоялся первый официальный турнир женских сборных команд под эгидой ФИФА. В 1996 году женский футбол стал участником олимпийского движения. [13, с. 6]

Бурное становление женского футбола в России началось со второй половины 1980-х годов. Сначала проходили региональные и Всесоюзные турниры. Особым стал Всесоюзный турнир на призы журнала «Собеседник». Развитие женского футбола в СССР, организацию первых турниров возглавляли В. Асаулов, Н. Горбань, А. Гроховский. Среди региональных соревнований выделялись Чемпионаты Москвы и Московской области. В 1989 году была образована Ассоциация Женского Футбола СССР. Президентом стал Н. Тищенко. Под его руководством прошел Чемпионат СССР среди профсоюзных команд, а затем - в 1990 и 1991 г.г. - официальные Чемпионаты СССР. Главный тренер Ю. Быстрицкий многие годы возглавлял женскую Сборную России по футболу. Начало Российского периода ознаменовалось дублем Московского «Спартака». Главным тренером стал Г. Берендюхин. «Спартак» завоевали и чемпионский титул, и Кубок России. Рос и уровень женской сборной нашей страны, которую долгое время возглавлял первый Президент Ассоциации женского футбола России О. Лапшин. В 1996 году женский футбол дебютировал на Олимпийских играх в Атланте. Первыми обладательницами олимпийского золота стали американки, победившие команду Китая со счетом 2:1. По утверждению экспертов, в настоящее время футбол - самый популярный на планете командный вид спорта среди женщин. Во всем мире насчитывается более 20 миллионов футболисток. [19, с. 28] Признанные лидеры мирового женского футбола – США, Китай, Норвегия, Германия, Швеция. В некоторых странах уже созданы профессиональные лиги женского футбола. Сегодня в России профессионально играют в футбол около 200 женщин. В России существует три дивизиона (высший, первый и второй), в них играют 87 женских команд. Чемпионом России 2016 года стал подмосковный футбольный клуб

«Россиянка», который в 2015 году был серебряным призером. В рейтинге Международной федерации футбола FIFA российская сборная находится сегодня не на лидирующих позициях. В чемпионатах Европы россиянки не выигрывали ни одного матча. Сегодня главным регулирующим органом в профессиональном женском футболе является РФС. Существует и государственная «Программа развития женского футбола 2020». Наряду с программой развития в России существует ряд сдерживающих факторов для развития женского футбола. К ним относятся слабая материально-техническая база, отсутствие высококвалифицированных специалистов, а также скептическое отношение мужчин к женскому футболу, из которого проистекает нежелание вкладывать средства в развитие этого спорта. Но недостаточное финансирование не является главным фактором. По мнению ведущих специалистов, главный сдерживающий фактор для развития женского футбола в России - это патриархальный менталитет. У нас в стране женский футбол не считается видом спорта. Многие родители не думают о том, что их дочь может пойти играть в футбол. Она может рисовать, играть в волейбол и даже гандбол, но точно не в футбол. Чтобы сломать этот стереотип, нужно изменить систему отношения к женскому футболу. Популяризировать женский футбол мешает отсутствие высоких достижений на международном уровне. Наряду с футболом в 1990 – е годы начал быстро развиваться женский мини-футбол. Это спортивная командная игра, схожая с большим футболом цель которой - забить мяч в ворота соперника, используя ведение и передачи мяча партнерам ногами. Женский мини-футбол имеет те же правила, что и мужской. Мини-футбол ведётся на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 20 м. Размер ворот составляет 3 на 2 м. Продолжительность матча - 2 тайма по 20 минут «чистого» времени. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе.

Играют две команды по четыре полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Началом развития мини-футбола считается 1992 год. Это период, когда в Московском университете состоялся матч между двумя женскими командами. В мае этого же года под руководством Надежды Горбань была сформирована Ассоциация женского мини-футбола в России. Через год был организован первый чемпионат по женскому мини-футболу на котором выступили по 12 команд в двух группах. Чуть позже был организован Чемпионат России по футзалу, образовалась и постепенно набирала силу Федерация футзала России, которая сразу стала развивать женский футзал. В настоящее время в России развитием женского мини футбола занимается Ассоциация мини-футбола России под руководством Эмиля Алиева. Проводятся соревнования различного уровня, начиная от состязаний местного уровня и заканчивая Высшей лигой Чемпионата России. Помимо соревнований у себя в стране спортсменки принимают участие в международных турнирах: Кубок Мира, Чемпионат мира.

Сегодня женский футбол – популярный вид спорта в Саратовской области. В Саратове также есть несколько команд по футболу, среди них и женские. К примеру - команда по футболу спортивной школы олимпийского резерва № 14 "Волга". Она существует уже около 10 лет, и за это время спортсменки неоднократно становились призерами и победителями Первенства России. Футболистки занимаются несколько раз в неделю по 2 часа. Тренер команды рассказывает, что футбол среди девочек стал особенно популярным после Чемпионата Мира по футболу, который прошел в нашей стране. Саратовская «Виват – Волжанка» играет в первой лиге чемпионата России по футболу. В соперницах у «Виват – Волжанки», команды из Ульяновска, Самары, Казани, Ижевска, Саранска.

## **Глава 2. Результаты исследования организации построения физической подготовки в женском футболе**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе спортивной школы. В исследовании приняли участие 16 спортсменок, в возрасте от 14 до 15 лет, тренирующихся на этапе углубленной специализации. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группа, по 8 спортсменок в каждой.

Исследование проходило в три последовательных этапа:

I этап - теоретико-поисковый. На этом этапе изучалась и анализировалась научно-методическая литература по теме исследования. Что позволило выявить актуальность проблемы исследования, сформулировать тему работы. Литературные данные дополнялись на протяжении всего исследования. На данном этапе была сформулирована гипотеза, определена цель и задачи педагогического эксперимента.

II этап - экспериментальный. На этом этапе была определена контрольная и экспериментальная группа, разработано содержание тренировочных занятий, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств у спортсменок, реализован педагогический эксперимент, выполнено начальное и итоговое наблюдение и контрольное тестирование. Педагогический эксперимент проводился в течение четырех месяцев, тренировки проходили три раза в неделю, во второй половине дня. Начальное и итоговое тестирование проводилось с соблюдением одинаковых условий для всех испытуемых. С целью повышения достоверности полученных сведений наблюдением были охвачены шесть игр, три до педагогического эксперимента и три в конце него.

III этап - аналитический . На данном этапе показатели, полученные в результате исследования, были подвергнуты статистической обработке, осуществлялось обсуждение полученных результатов и оформление дипломной работы.

Для определения уровня физической подготовки мы использовали тестовые упражнения:

1. бег 30 м, (с);
2. сгибание, разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз);
3. сгибание, разгибание рук в упоре лежа за 20 сек, (кол-во раз);
4. челночный бег 3x10м, (с);
5. бег 1000 м, (мин);
6. выпрыгивание, (см);

Тест с бегом на 30 м использовался нами для выявления скоростных способностей у футболисток. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа определял уровень силовой подготовки. Челночный бег 3x10 м использовался нами для выявления качества ловкости. Для выявления качества выносливости использовался бег 1000 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа за 20 сек определял развитие скоростно-силовых качеств.

Для определения уровня технической подготовленности мы использовали тестовые упражнения:

1. бег 30 м с ведением мяча, (с);
2. бег 5X30 м с ведением мяча, (сек);
3. жонглирование мячом (кол-во раз);
4. удары по мячу ногами (левой, правой) на дальность в цель, (м);
5. вбрасывание мяча руками на дальность, (м);

Для определения основных заключений и вывода мы провели:

1. тестирование и контроль физической, технико-тактической подготовленности футболисток контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента;

2. контроль показателей соревновательной деятельности футболисток контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента. В качестве контроля над соревновательной деятельностью мы использовали учет индивидуальных технико-тактических действий футболисток во время игр.

3. провели обобщающий анализ полученных результатов и определили эффективность применения средств и методов, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Определили степень их влияния на технико-тактические действия и соревновательную деятельность футболисток.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых решались поставленные перед исследованием задачи:

1. теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. метод устной беседы;
4. педагогический эксперимент;
5. контрольные испытания;
6. математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Выводы:

Проведенный эксперимент выявил, что в значительной степени возросли все скоростно-силовые показатели у футболисток экспериментальной группы по сравнению с футболистками контрольной группы. Мы считаем, что использование дополнительных ударных средств и методов скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде стало фактором, положительно повлиявшим на эффективность технико-тактических действий футболисток, что в итоге положительно отразилось на результативности их игровой деятельности. Это подтверждает эффективность тренировочного процесса по методике, выбранной нами.

В заключение считаем возможным сделать вывод: использование дополнительных ударных средств и методов скоростно-силовой

направленности в подготовительном периоде является фактором, влияющим на эффективность технико-тактических действий футболисток, что в итоге положительно отражается на результативности их игровой деятельности.