

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Тема

Особенности учебно-тренировочного процесса, направленного на
повышение эффективности обучения юных футболистов базовой
технике, на начальном этапе подготовки

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Савченко Леонида Сергеевича

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

Щербакова Е.А.

Зав. кафедрой (полное наименование кафедры)
Доцент

подпись, дата

Беспалова Т.А.

Саратов 2023 г.

ВВЕДЕНИЕ

Проанализировав литературные данные и опыт работы в юношеском футболе, можно сделать вывод, что в современной методологии базовой техники футбола существует несколько положений, которые представлены важными. В них затронуты аспекты совершенствования тактической подготовки в атаке и защите, исследование величины и параметров физических нагрузок в футболе, классификации тренировочных упражнений, взаимосвязи физической и тактической подготовки футболистов.

Футбол – очень популярная и массовая игра у юношей. Он воспитывает такие ценные качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость и силу, выносливость. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру, как действенное средство физического развития и воспитания молодого поколения. Повышение уровня мастерства футболистов находится в прямой зависимости от развития юношеского футбола. Основными направлениями является расширение зон действия всех полевых игроков, повышение коллективной скорости передвижения и мышления, увеличение вариативности тактики и стратегии на базе универсального мастерства футболистов. Все эти направления диктуют принципы подготовки и отбора игроков. В исследованиях последних лет среди актуальных направлений дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности обучения юных футболистов базовой технике на начальном этапе подготовки выделяется необходимость построения тренировочного процесса на основе учета возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры.

Практическая значимость темы дипломной работы заключается в том, что она помогает определить основные критерии при выборе средств и методов, направленных на повышение эффективности обучения у юных футболистов базовой технике на начальном этапе подготовки.

Материалы дипломной работы могут быть привлечены при подборе средств и методов в тренировочном процессе по футболу, в ДЮСШ.

Цель исследования: определить эффективность использования современных методик, направленных на повышение эффективности обучения юных футболистов базовой технике, на этапе начальной подготовки

Для решения поставленной цели сформулированы следующие задачи:

1) проанализировать и обобщить данные научно-методической литературы

2) представить результаты и анализ тестирования физической подготовленности спортсменов, занимающихся футболом на этапе начальной подготовки в начале и конце педагогического эксперимента;

3) представить результаты и анализ тестирования технической подготовки спортсменов, занимающихся футболом на этапе начальной подготовки в начале и конце проведения педагогического эксперимента;

4) представить анализ соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся футболом в начале и конце проведения педагогического эксперимента;

5) проанализировать эффективность использования методик, направленных на повышение эффективности обучения юных футболистов базовой технике;

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов, занимающихся футболом, на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: методики, направленные на повышение эффективности обучения юных футболистов базовой технике, на начальном этапе подготовки.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование современных методик, направленных на повышение эффективности обучения у юных футболистов базовой технике на этапе начальной подготовки будут способствовать их физической, технико-тактической и соревновательной подготовленности.

Методы исследования: в ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить, поставленные перед исследованием задачи:

- 1) теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
- 2.) анализ рабочей документации.
- 3) педагогическое наблюдение.
- 4) педагогический эксперимент,
- 5) тестирования
- 6) математическая обработка и интерпретация статистических данных

Структура работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Цель подготовки футболистов-воспитание высококвалифицированных игроков, способных отвечать современным требованиям мирового футбола и добиваться высоких спортивных результатов. Наиболее важны минаправлениямиподготовкифутболистананачальныхэтапахявляютсяприобретениеосновных двигательных навыков и развитие необходимых физических и двигательных качеств.

Регулярные занятия спортом, нагрузки, правильно подобранные в соответствии с возрастными возможностями футболиста, и т.д. являются очень важными предпосылками для специализированной подготовки в старшем возрасте, так как вызывают специфические адаптационные реакции в органах и системах, которые укрепляются и развиваются в связи с футболом. Эти специфические изменения, особенно в физическом развитии и функциональных возможностях футболистов, представлены в ряде научных исследований. Если игрок приобретает огромный спортивный опыт в футболе и приобретает как можно больше мастерства, успех в будущих спортивных начинаниях кажется гарантированным. Анализ опыта развития резерва в футболе показывает, что для развития необходимых навыков требуется не менее пяти-шести лет интенсивной тренировочной работы.

Поэтому уже на этапе начальной подготовки к специализации (8-9 лет) необходимо отобрать и определить, какие игроки лучше всего подходят к требованиям футбола. Желательно не только своевременно раскрыть врожденные таланты и склонности юных футболистов, но и создать физические предрасположенности для развития этих данных в высоком темпе. В достижении этих целей может помочь правильно организованная система отбора и акцент на разностороннюю подготовку на ранних этапах обучения, которая выявляет талант и склонность спортсмена к тому или иному игровому амплуа. Для подготовки юных футболистов в этом возрасте следует широко использовать различные тренировочные средства. В ходе тренировки юных футболистов решаются следующие задачи.

Итак, основными задачами начального этапа подготовки являются: всестороннее развитие, закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся; развитие моральных, волевых и физических качеств, необходимых юному футболисту; изучение техники владения мячом; ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями по футболу; приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Процесс обучения обычно делится на несколько этапов. Первый этап, этап начального обучения, включает в себя отбор и подготовку. Обычно он занимает от одного до двух лет и заканчивается, когда обучаемый уже освоил основы техники.

На этапе начальной подготовки необходима разносторонняя подготовка, которая исключает специфическое воздействие на одно из спортивных качеств. Имея малый запас двигательных навыков, детям будет трудно в будущем освоить сложные футбольные движения. Поэтому координационные способности необходимо развивать именно в детском возрасте, в противном случае неуклюжесть движений будет проявляться особенно ярко.

Если охарактеризовать направленность на начальном периоде, то это будет оздоровительная, игровая и общефизическая подготовка. Если характеризовать задачи начальной подготовки, то цели будут следующие:

Приучить детей к регулярному тренировочному режиму с 3-разовыми занятиями в неделю. Ребенок должен «заболеть» футболом. Отметим также, что планирование процесса физической подготовки футболистов основывается на трех группах принципов. Во-первых, это общие принципы физической подготовки пригодные для всех видов спорта. Во-вторых, это принципы физической подготовки в спортивных играх (баскетболе, волейболе, гандболе и др.). И, наконец, в-третьих, это специфические принципы физической подготовки футболистов. Если суммировать все вышеизложенное, то к наиболее важным из них относят следующие:

Единство проявлений физических качеств футболистов в соревновательных играх и тренировочных упражнениях. Необходима разумная индивидуализация средств и методов процесса физической подготовки. Разнообразие игровых действий в футболе требует комплексного совершенствования основных физических качеств и функционального совершенствования всего организма.

А это возможно только через разностороннюю физическую подготовку, уделяя внимание развитию специфических качеств футболиста, наряду с совершенствованием основных физических качеств.

Совершенствование физических качеств и различных двигательных навыков начинающих футболистов оказывает непосредственное влияние на все аспекты их подготовки, но прежде всего способствует повышению их технической и тактической подготовленности. Физически подготовленные будущие спортсмены также лучше справляются с психическим стрессом и, как правило, более психически устойчивы. Обладают большой уверенностью в своих силах и настойчивостью. Их высокая функциональность позволяет легче справляться с усталостью, поддерживать эффективную работу системы и, кроме того, превосходить в тактических действиях. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов.

Этот процесс направлен на улучшение основных физических качеств и ключевых двигательных навыков. Целью общей физической подготовки является развитие атлетической подготовки учащихся как основы для специальной физической подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта. Такое разнообразие упражнений направлено на расширение у начинающих футболистов двигательных возможностей. При этом нужно учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными или нейтральными. Например, увеличение мышечной силы может помочь спортсменам повысить скорость, координацию и точность ударов. Положительная передача обеспечивается навыками, близкими по структуре к основным навыкам игры и совпадающими с игровым режимом тренировки мышц.

Физическая подготовка в целом может достичь своих целей только при условии последовательности и непрерывности в работе тренирующегося. Ее превозносят как обязательную часть тренировок на всех этапах и во все периоды подготовки спортсмена. Конечно, наибольшая доля общей физической подготовки приходится на начальные этапы многолетней подготовки. С увеличением возраста и уровня спортивного мастерства эта доля уменьшается и, наоборот, увеличивается доля специализированной подготовки.

Специальная физическая подготовки - процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных способностей учащихся, который осуществляется с учетом специфики футбола и обеспечивает достижение высоких спортивных результатов. Специальная физическая подготовка способствует приобретению технических и тактических навыков, физической формы и психологической подготовки. Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Для решения этих вопросов рекомендуются специальные подготовительные упражнения, использующие характеры игры, такие как футбольное напряжение, координация, темп и ритм движений. Для этого лучше всего подходят технические и тактические упражнения, спортивные и тренажерные игры, другие спортивные упражнения и, конечно же, сама игра в футбол. Специальная физическая подготовка развивает общие двигательные навыки. Рекомендуется достигать поставленных целей только после достижения определенного уровня общего развития. Физическая подготовка футболистов на ранних этапах тренировок имеет основополагающее значение для спортивного успеха. При выборе тренировочных нагрузок тренеры используют определенные критерии, которые отражают уровень соревнований. Есть несколько историй о задержках в физической подготовке, которая была на первом месте, хотя есть различия в актуальности.

Для того чтобы добиться положительных изменений, необходимо пересмотреть рекомендации по физической подготовке и рассматривать физическую подготовку как основу для плановой работы в футболе. В связи с этим одной из важнейших задач является определение индивидуальных типологических характеристик молодых игроков уже на этапе предварительной подготовки. В дальнейшем, на этапе начальной и углубленной специализации, эти характеристики будут служить эталоном и основой для функциональной специализации в соответствии с ролевыми характеристиками игры. Другими словами, она служит основой для дискриминационного отбора средств, гарантирующего формирование морфофункциональной специализации, понимаемой как селективное адаптивное усиление функциональных компетенций, определяющих эффективность конкретной деятельности. Это позволяет адекватно решать такие вопросы, как выбор и ориентация видов спорта, выбор средств и методов тренировки, распределение тренировочных и соревновательных нагрузок, а также прогнозирование возможных результатов. Каждая возрастная группа имеет свои особенности в структуре и функционировании отдельных систем, которые меняются в процессе спортивной деятельности.

Рост и развитие организма происходят неравномерно. Каждый возрастной этап – это период морфологической и функциональной трансформации со своими отличительными особенностями. Хотя в теории физического воспитания обычно выделяют младшие классы (7-9 лет), обучение в спортивных школах проходит по годовому плану спортивных тренировок в течение всего календарного года. Основными формами спортивной подготовки являются групповые тренировки, индивидуальные тренировки, теоретическое обучение, индивидуально планируемая работа (осуществляемая на этапе развития спортивного мастерства), тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, лечебно-оздоровительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание тренировочных занятий утверждается руководством спортивной школы по предложению директора с учетом возрастных особенностей для установления более благоприятного режима тренировок, времени отдыха учащихся, общеобразовательных и других учреждений для установления санитарно-гигиенических норм. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в учебных часах с учетом возраста и этапа (продолжительности) обучения и не должна превышать: этап начальной подготовки-90 минут.

Основными задачами на этапе начальной подготовки являются:

- выявление одаренных и способных к футболу детей;
- укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- формирование системы знаний по теории и методике физической культуры и спорта;
- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- обучение технике и тактике футбола;
- освоение игровой и соревновательной деятельности;
- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям футболом, навыков гигиены и самоконтроля;

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Задачи и методы исследования.

Задача исследования – определение особенностей учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности обучения юных футболистов базовой технике, на начальном этапе подготовки.

Для решения поставленной задачи использовали следующие методы исследования:

- анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
- анализ рабочей документации.
- педагогическое наблюдение.
- педагогический эксперимент.
- тестирования

В результате изучения и анализа литературных источников нами были обоснованы актуальность темы, определены цель и задачи исследования.

Организация, проведение и обсуждение полученных результатов исследования

Перед началом работы были изучены и проанализированы литературные источники, что дало возможность уяснить пути решения поставленных задач.

Исследование проводилось на базе «СШОР-14 Волга» г. Саратов с ноября 2022 года по апрель 2023 года. В эксперименте приняли участие футболисты группы начального этапа подготовки в возрасте 7-9 лет. Для реализации нашего исследования мы исследовали две группы: контрольная группа - 10 человек, экспериментальная группа – 10 человек.

Занятия проводились 3 раз в неделю, в спортивном зале, тренажерном зале и на футбольном поле, продолжительность одного занятия составляла 90 минут. В обеих группах все спортсмены были допущены к занятиям прошедшие медицинский осмотр.

На этапе начальной подготовки футболистов мы проводили тестирование, для выявления уровня физической подготовленности. Для определения уровня физической подготовленности мы использовали тестовые упражнения:

1. бег 30 м, (с);
2. прыжок в длину с места, (см);
3. подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)
4. челночный бег 3x10м, (с)
5. бег 1000м, (мин;)

Для определения показателей технико-тактической подготовки футболистов использовались специальные упражнения, направленные на определение индивидуальных технических и тактических навыков:

1. бег 30м с ведением мяча ,с.
2. жонглирование мяча кол раз;
3. удары по мячу на дальность, м

Вывод

По всему материалу, изложенному в работе можно сделать следующий вывод: использование современных методик, направленных на повышение эффективности обучения у юных футболистов базовой технике на этапе начальной подготовки эффективно способствуют их физической, технико-тактической и соревновательной подготовленности.