

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Кушнаренко Павла Станиславовича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук,
доцент

_____ Д.В. Николаев
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат философских наук,
доцент

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Футбол является одной из самых известных игр в мире. Он очень востребован у детей и служит отличным методом воспитания, приобщения их к занятиям физической культурой и здоровой жизни. Футбол в большей степени содействует многоплановому физическому формированию детей. Подготовка в футболе, как постояннодействующий процесс, содержащий определенные промежутки времени, на которых решаются различные задачи учебно-тренировочного процесса. Структура спортивной подготовки подразделяется на различные стадии, которые, в свою очередь, для простоты управления учебно-тренировочным процессом, подразделяются на небольшие основные составляющие (этапы, периоды, циклы), на которых происходит обучения футболиста, приобретение физических качеств, морально-волевых способностей, происходит подготовка к участию в соревнованиях.

Данная подготовка играет основную роль в повышении спортивных результатов на учебно-тренировочных занятиях. Физическая подготовка — это целенаправленный процесс для приобретения физических навыков, связанных с повышением уровня возможностей организма, многоплановым физическим развитием [44¹]. Спортивная подготовка является основой для освоения футбола.

В моей работе рассмотрим средства физической и специальной подготовки футболистов.

Физическая подготовка спортсменов играет основную роль в подготовке, от которой зависит результативность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Даже при хорошей технической и тактической подготовки футболист не будет востребован без разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха команда,

¹ Инфоурок: [сайт]. URL <https://infourok.ru/kursovaya-rabota-po-fizkulture-fizicheskaya-podgotovka-futbolistov-2356207.html> «Попробуйте УМНЫЙ ПОИСК по курсам повышения квалификации и профессиональной переподготовки»: [сайт]. URL. С.- 3.6.7.8.15

где физическая подготовка даже, хотя бы, одного игрока не будет отвечать современным реалиям футбола.

Во-первых, потому, что в любом игровом моменте футболисты решают определенную поставленную задачу. Поэтому они должны выполнять определенные задачи по скорости, пространству и игровым действиям. Даже если у одного футболиста функциональные возможности оставляют желать лучшего, то игровой эпизод на определенном участке поля будет проигран.

Футбол является атлетичной игрой, где ведется борьба за мяч парными и групповыми единоборствами. Специальная силовая подготовленность является неотъемлемой частью современного игрока.

Игрок в футболе осуществляет более 100 рывков и ускорений в основном на небольших отрезках от 5-20 метров. Обогнать на короткой дистанции сможет лишь игрок, с преобладающей взрывной силой и с определенными скоростными способностями. Определенный уровень этих качеств определяет доминирование во времени и пространстве. Скоростно-силовая подготовленность является необходимым качеством современного игрока.

Актуальность представленной темы заключается в том, что физическая подготовка футболистов на учебно-тренировочных занятиях используется фундаментом для формирования их физических качеств и дальнейшего обучения футболистов. В связи с этим нужно развивать, дополнять, улучшать учебно-тренировочный процесс футболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс футболистов.

Предмет исследования: Средства развития специальной физической подготовки футболистов 15 -16 лет.

Цель исследования: теоретически обосновать эффективность средств развития специальной физической подготовки футболистов.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть сущность специальной физической подготовки 15-16 лет в тренировочном процессе.

2. Определить уровень специальной физической подготовки в тренировочном процессе.

3. Подобрать комплекс специальных упражнений для футболистов 15-16 лет.

4. Определить динамику повышения уровня специальной физической подготовки у футболистов в начале и в конце исследования.

Гипотеза исследования: основывается на предположение, что специальная физическая подготовка на учебно-тренировочных занятиях способствует росту спортивных результатов.

База исследования: МАУ «Спортивная школа» «Центральная»

Исходя из поставленных задач, в работе были применены следующие методы:

1. Теоритический анализ и обобщение специализированной методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Тестирование в виде контрольных испытаний.

4. Педагогический эксперимент.

5. Математическая обработка результатов

Структура и содержание работы. Научно –исследовательская работа состоит из введения и двух глав (теоретических и исследовательских), списка литературы, заключений и приложений. В работе продемонстрированы таблицы и рисунки. Список использованных источников насчитывает 50 авторов отечественной и зарубежной литературы.

Основное содержание работы

С помощью комплексных упражнений происходило улучшение силовых показателей и выносливости, ловкости и быстроты. В основной части занятий были применены комплексные упражнения, что привело к развитию скоростно-силовых показателей.

На занятиях были решены следующие задачи по физической подготовке: развитие специальных физических качеств, улучшение всесторонних возможностей футболистов и развитие координационных способностей. Задачи выполнены при применении специальной и общей физической подготовки.

В процессе исследования были применены следующие методы:

1. *Анализ литературных источников.* В процессе работы изучали специализированную методическую литературу, по игровым видам спорта, обще - физической подготовки, научные статьи по физиологии, анатомии работы, связанные с вопросами особенностями развития специально физической подготовки у футболистов 15-16 лет в тренировочном процессе, что позволило всесторонне ознакомиться с данной проблемой. Произведя анализ различных научно –литературных источников определились с постановкой задач, подобрать нужные для этого методы и разработки организации исследования. С помощью полученных данных удалось разработать экспериментальную методику и спланировать систему тренировок ²[50].

2. *Педагогические наблюдения.* В начале исследования нами были проведены педагогические наблюдения с целью получения сведений об учебно-тренировочном процессе, сбора первичной информации, уточнения гипотезы и методики исследования. Объектами педагогических наблюдений являлись средства физического воспитания, тренировочные методы, характер

² PRIVETSTUDENT.COM: [сайт]. URL <https://privetstudent.com/diplomnyye/fizicheskaya-kultura/page.4.1773-povyshenie-sportivnyh-rezultatov-futbolistov-na-uchebno-trenirovochnyh-zanyatiyah.html>
«Повышение спортивных результатов футболистов на учебно-тренировочных занятиях»: [сайт]. URL [С. – 22, 29-30](#)

и величина физической нагрузки у футболистов 15-16 лет на секционных занятиях³ [50].

На учебно-тренировочных занятиях мы широко использовали:

Беговые упражнения с преодолением препятствий

1. Бег с обеганием стоек, флажков, барьеров и т.п. на максимальной скорости, препятствия расставлены на одной линии.

2. То же, что упр.1, только препятствия расставлены в шахматном порядке или произвольно.

3. Выполнение, как и упр. 1, только бег выполняется спиной вперед.

4. Имитация удара подъемом после прыжков через барьеры

5. Имитация переступов перед координационной лестницей.

Беговые упражнения с различными задачами

1. Бег с имитацией удара с носка.

2. Бег с имитацией ложных движений в сторону,

3. Бег в сочетании с выпрыгиванием вверх.

4. Беговые упражнения с различным положением рук: руки за спину, за голову и т.д.

5. Беговые упражнения с преодолением сопротивления партнера.

6. Беговые упражнения из различных положений.

Примерный вариант комплекса индивидуальной круговой тренировки

1. Ведение мяча с восьмеркой через короткую сторону.

2. Ведения мяча спиной с ноги на ногу

3. Удар по воротам после преодоления конусов и удар с носка

4. Ведением мяча, по сигналу рывок, со сменой направления движения

5. Игра в стеночку с партнером и удар поворотам щекой

6. Жонглирование мяча

7. Прием мяча различными способами

³ PRIVETSTUDENT.COM: [сайт]. URL <https://privetstudent.com/diplomnyye/fizicheskaya-kultura/page.4.1773-povyshenie-sportivnyh-rezultatov-futbolistov-na-uchebno-trenirovochnyh-zanyatiyah.html>

«Повышение спортивных результатов футболистов на учебно-тренировочных занятиях»: [сайт]. URL [С. – 22, 29-30](#)

8. Выполнение штрафных и угловых ударов с различными целевыми задачами.

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса

1. В упоре лежа:

- а) одна рука на мяче другая на полу
- б) попеременно сгибать каждую руку, перекатывая мяч.

2. В упоре лежа с приподнятым тазом поочередно меняем ноги и тянем к груди, одна нога в согнутом положении, а другая прямая.

3. Стоя ноги врозь на ширину плеч руки на поясе выполнение на месте:

- а) стоя, делаем пружинистый наклон к полу
- б) выпрямляемся встаем на носочки, кончиками пальцами рук тянемся

вверх

- в) повторяем несколько раз
- г) возвращаемся в исходное положение

4. Стоя на месте ноги на ширине плеч

- а) сгибаем туловища, колени прямые, не сгибаем
- б) левой рукой делаем, движение к правой ноге и наоборот.

Упражнения для укрепления мышц живота

1. Стоя ноги врозь на ширину плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди выпрямляем и разводим в стороны — энергично поворачивать туловище направо и налево.

2. При ходьбе по кругу на каждый шаг делаем выпады в сторону с вытянутыми руками. Спина прямая

3. Сидя широко расставив ноги врозь, попеременно делаем наклоны в середину, к правой и левой ноге

4. Лежа на спине, вытянув руки вдоль тела или соединив их под затылок «в замок» и приподняв ноги:

- а) делаем круговые движения ногами
- б) затем возвращаемся в исходное положение;

Упражнения для укрепления мышц спины

1. Лежа на животе руки в замке за головой, пытаемся туловища ноги находятся в статическом положении

Упражнения для укрепления мышц ног

1. Стоя, предварительно одев резиновую петлю на ноги, приседание с широкой постановкой ног.

2. Стоя, за шагивание со сменой ног.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, приседать, не отрывая пяток от пола и вытягивая руки вперед.

Испытания были проведены нами на подготовительном и заключительном этапах опытно-педагогической работы и включали в себя следующие тесты:

1) Бег 30 м;

2) Бег 300 м;

3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

4) Удар по мячу в ворота с места;

5) Удары по воротам после ведения.

Тестирование проводилось с целью теоретического обоснование эффективности разработанного комплекса упражнений, и проверки средств развитие специальной физической подготовки у футболистов 15-16 лет на учебных занятиях.

Опытно-педагогическая работа, определяющая эффективность методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей у футболистов на учебно-тренировочных занятиях, проводились нами на базе «СШ» Центральная г. Энгельса, обучающихся. на учебно-тренировочных занятиях. Группа 1 была определена как экспериментальная, а Группа 2 как контрольная. С каждого группы было взято по 10 футболистов. Учащиеся в течение исследования занимались в секции по футболу, в которой работали над повышением своих спортивных результатов.

Для повышения уровня спортивной подготовки футболистов мы разработали и применили в экспериментальной группе комплексы упражнений, контрольный класс занимался по традиционной программе.

Педагогическая работа состояла из трех взаимосвязанных этапов: констатирующего, формирующего и обобщающего:

1. Подготовительный этап. Данный этап носил анализирующий характер, где большое внимание уделялось развитию специальной физической подготовки у футболистов 15-16 лет на учебно-тренировочных занятиях. На подготовительном этапе формулировались и уточнялась цель, задачи, гипотеза исследования, определялись этапы педагогического эксперимента и методы педагогического контроля. Определились с основным вектором работы и с разработкой программы исследования.

2. Основной этап (январь — февраль 2022 года) имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогической работы. Он заключался в непосредственном проведении опытно-педагогической работы.

3. Заключительный этап носил обобщающий характер. На данном этапе давалась оценка разработанной методики для футболистов 15 -16 лет применяема на тренировочных занятиях направленная на развитие скоростно–силовых способностей. На завершающем этапе проводилось заключительное тестирование, опираюсь на результаты которого был сделан сравнительный анализ полученных данных и сделаны заключительные выводы о целесообразности применения данной методики.

Для проверки гипотезы нами был проведен входной контроль и математическая обработка полученных результатов по следующим упражнениям:

- 1) Бег 30 м;
- 2) Бег 300 м;
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 4) Удар по мячу в ворота с места;
- 5) Удары по воротам после ведения.

Проведение входного контроля определил уровень развития специальной физической подготовленности у учащихся в экспериментальной и контрольной группах. Имеющийся на начальном этапе исследования

Результаты входного контроля показывают примерно одинаковые показатели выполнения упражнений в контрольном и экспериментальном классах.

Последним этапом нашего исследования было проведение итогового контроля по выполнению тех же упражнений, которые были в начале исследования. Цель нашей исследовательской работы — анализирование полученных результатов и проведённого исследования по улучшению специальной физической подготовленности футболистов 15-16 лет на тренировочных занятиях.

Количественные результаты итогового контроля увеличились в обоих классах, но с преимуществом экспериментального класса.

За основу в данном исследовании взято представление о относительной эффективности совершенствование основных физических качеств. Была выявлена динамика средних показателей физической подготовленности в течение учебно-тренировочного процесса футболистов.

Диаграмма динамики средних показателей удары по воротам после ведения мяча Контрольной и Экспериментальной группы.

Важно заметить, что в экспериментальной группе и количественные и качественные показатели повысились, тогда как в контрольной группе они изменились совсем незначительно, и только в единичных случаях, что в свою очередь подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Таким образом, мы определили, что уровень развития физической подготовленности у спортсменов имеет наибольшие значения после окончания подготовительного периода.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в выпускной квалификационной работе мы раскрыли цель, поставленную перед нами: какими способами можно повысить спортивные результаты футболистов на учебно-тренировочных занятиях. В процессе проведения нашего исследования, получили результаты которые показали, что, при выполнении специальных упражнений на учебно-тренировочных занятиях происходит повышения уровня быстроты, прыжковой выносливости скоростно-силовых способностей, которые соответствуют интересам и двигательным потребностям футболистов 15-16 лет, стимулируют их эмоционально-волевые качества и проявления максимальных усилий в нужный момент.

В процессе проведения учебных занятиях направленные на повышение спортивных показателей у футболистов 15-16лет используют определенные средства и принципы обучения, используют грамотно выстроенную методически структуру и последовательность обучения, учитывается возрастные особенности футболистов, их подготовленность в следствии чего происходит улучшение спортивных показателей на тренировочных занятиях. Следует отметить, что проведение данных занятий и в будущем не утратят своей актуальности, значимости и также будут способствовать достижению совершенства и спортивного мастерства.