

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

Развитие скоростно-силовых способностей футболистов на этапе
начальной подготовки с использованием современных методик
тренировки

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 408 группы

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Грачева Александра Романовича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Семенова

Заведующий кафедрой
к. мед. н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	
ГЛАВА 1 Теоретико-методическое обоснование учебно-тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки.....	
1.1 Цели, задачи, планирование учебно-тренировочных занятий футболистов на этапе начальной подготовки. Спортивный отбор в футболе.....	
1.2 Особенности средств, методов физической и технико-тактической подготовки футболистов с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки	
1.3 Организация и руководство соревновательной деятельности футболистов на этапе начальной подготовки.....	
1.4 Подбор, эксплуатация и подготовка к занятиям и соревнованиям спортивного оборудования и инвентаря в процессе подготовки футболистов.....	
ГЛАВА 2 Осуществление педагогического контроля и оценки результатов формирования технических навыков с использованием современных методик тренировки в подготовке юных футболистов на этапе начальной подготовки.....	
2.1 Организация и методы исследования.....	
2.2 Результаты и анализ исследования.....	
2.3 Методические рекомендации для эффективности организации учебно-тренировочного процесса у футболистов на начальном этапе подготовки...	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	
ПРИЛОЖЕНИЯ	

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в настоящее время достигнуть спортивных результатов в футболе сегодня без высокой специальной физической подготовки невозможно. Физические качества быстроты, силы и выносливости являются отличительными для футбола. В процессе развития они получают возможность развивать другие способности, которые необходимы для того чтобы одержать победу. Это касается как технического и тактического мастерства, так и других способностей, которые необходимы в целях достижения победы.

Среди всех видов спорта футбол является самым престижным. Это способствует тому, что в США спортивные секции приходит большое количество одаренных детей и подростков. При работе с ними на протяжении нескольких лет тренерам, за редким исключением, не удастся выработать футболистов, которые будут способны достичь высоких результатов. Существует много причин, по которым уровень мастерства команд высшей лиги оставляет желать лучшего. Это может быть связано с неправильным использованием тренировочного процесса у юных футболистов, а также в период их начальной подготовки.

Уровень развития современного спорта диктует необходимость непрерывного совершенствования в спортивных навыках, что относится и к футбольным матчам, где подготовка высококлассного футболиста является одной из наиболее актуальных проблем. Повышение уровня мастерства и функциональных возможностей спортсмена возможно только при условии использования в тренировочном процессе стройной последовательной методики, которая будет гарантировать не только становление спортивного мастерства, но и его дальнейшее развитие. С учетом современного уровня развития футбола, необходимо наличие у футболистов высокой физической подготовки, которая включает в себя скоростно-силовые качества.

Футбольная методика, направленная на развитие скоростно-силовых способностей, нуждается в совершенствовании. Изучение показало, что по сравнению с другими видами спорта, у юных футболистов не хватает сил и

скорости для достижения высоких результатов в скоростно-силовой подготовке. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст - который является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей. При всем при этом, несмотря на ряд экспериментальных исследований, специалистов по-прежнему привлекают проблемы, связанные с высокоскоростной и силовой подготовкой на всех этапах учебно-тренировочного процесса. В настоящее время невозможно представить процесс совершенствования системы подготовки спортсменов без поиска новых подходов к организации тренировочного процесса. Данные исследования помогут провести анализ эффективности и выявить приоритеты в использовании тренировочных средств, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у юных футболистов на начальном этапе их подготовки.

Исследование проводилось на базе ГАУ СО СОШ «Сокол» г Саратова, с октября 2023 по апрель 2024 года. В исследовании приняли участие спортсмены, в возрасте от 7-9 лет, занимающиеся на этапе начальной подготовки. Характеристика спортсменов представлена в Приложении.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная группа -10 человек и 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 в физкультурно-спортивном диспансере.

Для теоретического обоснования мы провели анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования;

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

- 1) бег 30 м, с;
- 2) прыжок в длину с места, см;
- 3) подтягивание на высокой перекладине
- 4) челночный бег 3x10м, с
- 5) бег 1000 м, (мин)
- 6) бег 30 м с ведением мяча, (с);
- 7) жонглирование мяча (кол-во раз);
- 8) удары по мячу на дальность, (м)

Бег 30 м проводилось нами для выявления скоростных способностей футболистов. Прыжок в длину с места мы провели для определения скоростно-силовых способностей. Упражнение жонглирование мяча мы провели для определения владения техникой мяча и выявлению координационных способностей. Челночный бег 3x10 м мы проводили для выявления качества выносливости. Подтягивание на высокой перекладине определяет силовую подготовку. Для выявления выносливости использовался бег 1000м. В рамках комплексного контроля мы проводили контроль показателей соревновательной, и тренировочной деятельности. В качестве контроля соревновательной деятельности мы учитывали индивидуальные технико-тактические действия футболистов.

Для определения основных заключений и вывода мы провели обобщающий анализ результатов тестирования уровня физической подготовленности и определили эффективность применения методик при организации учебно-тренировочных занятий по футболу.

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.

Результаты тестирования уровня физической подготовленности у футболистов на этапе начальной подготовки в начале педагогического эксперимента представляю в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты тестирования уровня физической подготовленности в начале педагогического эксперимента (средние данные)

№	ПОКАЗАТЕЛИ	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Бег 30м,с.	5,4	5,3
2	Прыжок в длину с места, см	198	196
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	3	4
4	Челночный бег 3x10м, с	10,2	9,9
5	Бег 1000м	5,45	5,47

Результаты тестирования уровня физической подготовленности у футболистов на этапе начальной подготовки по окончании педагогического эксперимента представляю в таблице 4.

Таблица 4 - Результаты тестирования уровня физической подготовленности по окончании педагогического эксперимента (средние данные)

№	ПОКАЗАТЕЛИ	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Бег 30м,с.	5,2	5,1
2	Прыжок в длину с места, см	203	205
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	3	5
4	Челночный бег 3x10м, с	9,7	8,9
5	Бег 1000м	5,42	5,40

Результаты тестирования уровня технико-тактической подготовки у футболистов на этапе начальной подготовки в начале эксперимента представляю в таблице 5.

Таблица 5 - Результаты тестирования уровня технико-тактической подготовки в начале педагогического эксперимента (средние данные)

№	ПОКАЗАТЕЛИ	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Бег 30м с ведением мяча ,с.	7,4	7,2
2	Жонглирование мяча кол раз;	22	24
3	Удары по мячу на дальность, м	11	12

Результаты тестирования уровня технико-тактической подготовки у футболистов на этапе начальной подготовки по окончании педагогического эксперимента представляю в таблице 6.

Таблица 6- Результаты тестирования уровня физической подготовленности по окончании педагогического эксперимента (средние данные)

№	ПОКАЗАТЕЛИ	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Бег 30м с ведением мяча ,с.	7,1	6,8
2	Жонглирование мяча кол раз;	25	26
3	Удары по мячу на дальность, м	14	15

На диаграмме 1 представлены результаты тестирования уровня технико-тактической подготовки футболистов

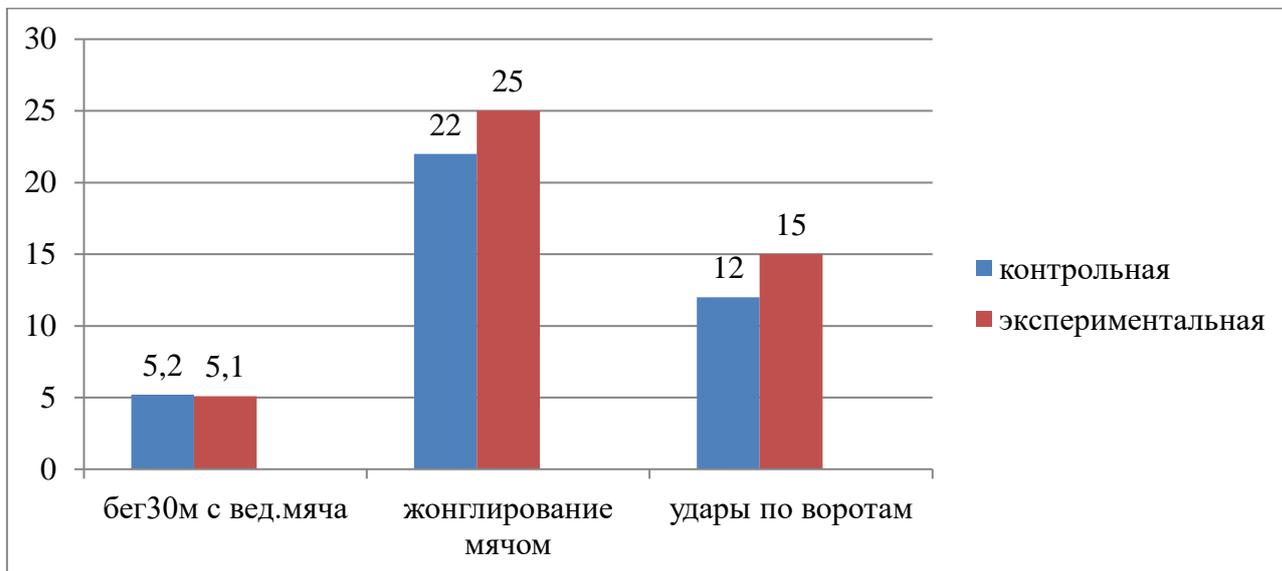


Диаграмма 1 - Результаты тестирования уровня технико-тактической подготовки футболистов

Для получения результатов соревновательной деятельности занимающихся контрольной и экспериментальной группы мы провели анализ соревнований, проводимых согласно календарю соревнований. Данные соревнования позволили всем принять в них участие и проявить уровень развития физических качеств.

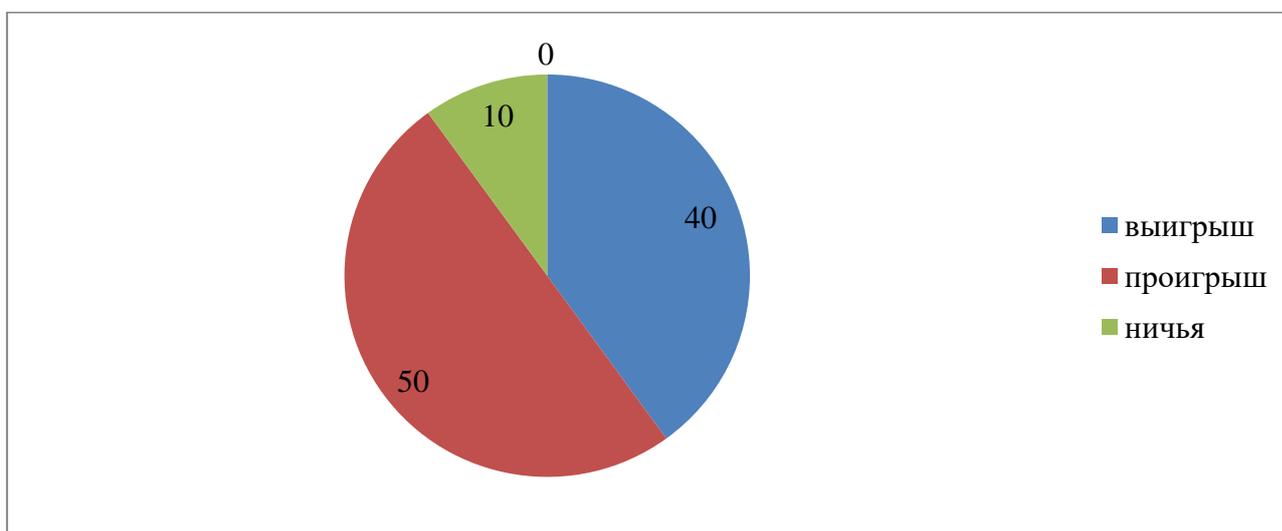


Диаграмма 2- Соотношение спортивных результатов в контрольных играх футболистов контрольной группы (%)

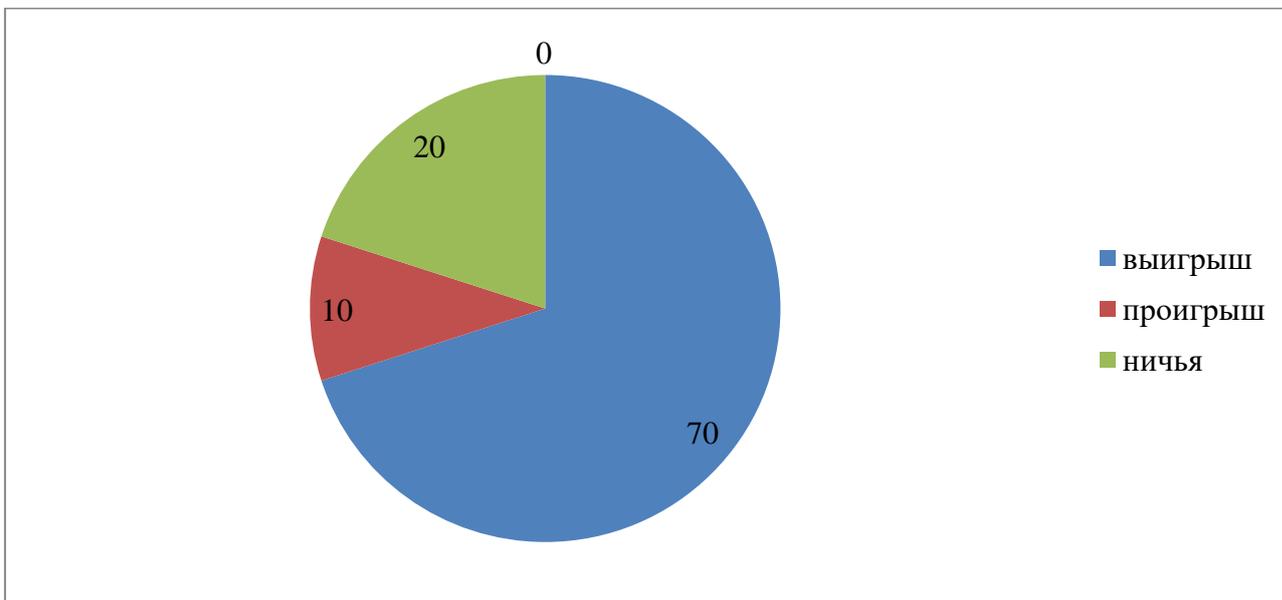


Диаграмма 3- Соотношение спортивных результатов в контрольных играх футболистов экспериментальной группы (%)

Соотношение спортивных результатов в контрольных соревновательных играх футболистов контрольной и экспериментальной группы указывает на то что игроки экспериментальной группы имеют намного больший процент выигрышных матчей.

На этапе исследования был проведен педагогический эксперимент с использованием в экспериментальной группе методики с увеличением упражнений со скоростно-силовой направленностью в соревновательном периоде подготовки. Футболисты контрольной группы использовали методику с традиционной схемой построения тренировочных нагрузок в соревновательном периоде подготовки.

Такой подход построения тренировочных нагрузок с методикой увеличения упражнений со скоростно-силовой направленностью в соревновательном периоде подготовки в экспериментальной группе показал, что у футболистов наблюдалось значительное повышение физических возможностей и технико-тактической подготовленности, чем у футболистов контрольной группы. Улучшение технико-тактической подготовленности на наш взгляд, привело к улучшению спортивных результатов в контрольных играх в экспериментальной группе. Планирования объема и интенсивности тренировочных нагрузок в

соревновательном периоде в контрольной группе не привела к значительному увеличению уровня физической подготовленности игроков, что отразилось на их технико-тактической подготовленности, а так же на эффективности их игровой соревновательной деятельности.

Методические рекомендации по построению тренировочных нагрузок на соревновательном этапе подготовки юных футболистов основаны на том, что подготовка футболистов должна осуществляться по следующим направлениям: выбор метода распределения количества и интенсивности нагрузок с учетом индивидуальных особенностей футболиста; выбор использовать нагрузки скоростно-силовой направленности, так как они вызывают повышение функциональных возможностей организма при экономизации средств.

В ходе проведенного исследования мы сформулировали основные методические рекомендации для эффективности организации учебно-тренировочного процесса по футболу на этапе начальной подготовки.

Развитие физических качеств и овладение различными двигательными навыками в футболе оказывают непосредственное влияние на все аспекты подготовки игроков. Высокий уровень развития физических качеств обуславливает выбор тактической схемы ведения игры: обладая скоростной выносливостью, команда или отдельный игрок может использовать высокий темп и наиболее эффективные скоростные атаки. Разнообразие игровой деятельности в футболе требует всестороннего развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки.

В тренировочном процессе особое внимание уделяется развитию физических качеств. Тренеры стремятся развивать качества игроков, которые ограничены особо высоким уровнем развития генетических или иных качеств. Исходя из этого, тренировочный процесс строится таким образом, чтобы максимально использовать индивидуальные способности игрока.

Начальный этап подготовки, когда закладываются основы тренировочного процесса. Общая подготовка: знакомство с мячом и футболом

через игру и развитие основных психомоторных навыков с мячом и без него являются основополагающими элементами образовательного процесса. Этот период называется экстенсивной стадией развития и сопровождается укреплением психической устойчивости, которая является основой для обучения элементам футбола.

В этот период стоит уделить особое внимание развитию координации, скорости и индивидуальных технических навыков. В этот период рекомендуется применять методы длительных интервальных тренировок. В этом возрасте закладывается понятие игры в атаке и обороне.

Во всех микроциклах необходима определенная направленность тренирующих воздействий в соответствии с игровой специализацией игроков:

В заключение считаем необходимым отметить, что методику с увеличением в соревновательном периоде средств скоростно-силовой направленности можно считать фактором, влияющим на эффективность управления тренировочным процессом юных футболистов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из основных сторон которой являются скоростные и скоростно-силовые качества. Детство и юность - важные этапы в развитии этих качеств. Анализ литературных источников показывает, что юные футболисты значительно уступают отечественным игрокам других видов спорта в скорости, быстроте и силовой подготовке. Одним из ключевых этапов в воспитании этих качеств является возраст от 7 до 9 лет.

Скорость и сила занимают важное место среди качеств, необходимых футболисту: с 7-9 лет начинается интенсивный бег для увеличения скорости, а к 10-11 годам достигается максимум для увеличения частоты движений и частоты беговых шагов.¹⁰ ~ До 11 лет увеличивается способность выполнять повторяющуюся скоростную работу; между 10 и 13 годами происходит интенсивный рост скорости и мышечной силы.

Самые высокие темпы роста мышечной силы наблюдаются в основном в младшем возрасте 8-9, 10-11 и 14-15 лет и в подростковом возрасте; в 7-10 лет рекомендуются прыжки, акробатика и гимнастические упражнения с оборудованием; в 7-9 лет - динамические упражнения с небольшими весами, лазанье по канату и пушечному мячу. лазание по канату и пушечное ядро.

Для того, чтобы построить занятия по выбранному нами принципу, мы использовали специальные тренировочные микроциклы с преобладанием скоростно-силовой направленности, рекомендованные Д.В. Чулибаевым в качестве основного принципа построения занятий. Для того, чтобы повысить эффективность тренировочного процесса у юных футболистов, педагогический эксперимент должен включать предположение о том, что в процессе развития физических качеств у детей происходит снижение уровня физической подготовленности или наблюдается относительная стабильность в этом направлении.

Результаты тестов в начале эксперимента показали, что различий в скоростных и мышечных качествах в контрольной и экспериментальной группе футболистов не наблюдается. В конце эксперимента изучение скоростно-силовых качеств футболистов показало, что все показатели скорости и мышечной силы у футболистов экспериментальной группы значительно увеличились по сравнению с футболистами контрольной группы.