

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 354 группы ОФО
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)»,
профиль «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»
психолого-педагогического факультета
Бобылева Дмитрия Александровича

Научный руководитель
доцент кафедры физической культуры
и безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук, доцент _____ Попов А.В.
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук, доцент _____ Викулов А.В.
(подпись, дата)

Балашов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Футбол – одна из наиболее популярных спортивных игр в мире. В него играют миллионы людей, как на профессиональном, так и на любительском уровне. Только в России существует более 3000 футбольных клубов, в которых занимаются более 3,5 миллионов человек [26]. А если можно было бы посчитать тех, кто играет в футбол время от времени во дворе или на спортплощадках, цифра бы значительно выросла.

Причин невероятной популярности футбола среди населения несколько. Прежде всего, это простота и доступность игры. Футбол не требует сложного оборудования или дорогостоящего обучения. Достаточно иметь мяч, ворота и площадку для игры. Количество игроков, особенно в дворовом футболе, также не обязательно должно соответствовать полному составу команды. Можно играть хоть вдвоем. К тому же, футбол – очень динамичная игра, ситуация в которой часто меняется. Это повышает уровень волнения и азарта не только у игроков, которым приходится играть с полной отдачей, но и у зрителей. Зрелищность также играет немалую роль в популяризации футбола. Матчи вызывают сильные эмоции у болельщиков, которые поддерживают свои команды. Международные турниры собирают миллионы зрителей и транслируются по всему миру, что делает футбол еще более популярным.

С точки зрения физической нагрузки футбол – отличный способ держать себя в форме, а также совершенствовать все физические качества, повышать функциональные и адаптационные возможности организма. Большое значение для футболистов имеют скоростно-силовые способности, поскольку им приходится активно перемещаться по футбольному полю – бегать, совершать прыжки, рывки, резко менять направление движения, ускоряться, с силой бить по мячу.

Скоростно-силовая подготовка в футболе является частью спортивной подготовки, которая представляет собой четко организованный непрерывный процесс, состоящий из нескольких этапов. На каждом этапе решаются

конкретные задачи развития спортивного мастерства футболиста, воспитания физических качеств, подготовки и участия в соревнованиях. Достижение спортивных результатов юными футболистами во многом зависит именно от грамотности построения процесса их спортивной подготовки.

Теоретическую базу бакалаврской работы составили учебники по теории и методике физической культуры Б. А. Ашмарина, Л. П. Матвеева, Ж. К. Холодова и др. Особенности тренировочного процесса в футболе описаны в учебных пособиях В. П. Губы, О. Б. Лапшина, Г. В. Монакова, М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина и др. Вопросам воспитания скоростно-силовых способностей средствами футбола посвящены диссертационное исследование А. И. Ибриева, научные статьи А. В. Аниськина, Е. Н. Филипповой, А. Н. Губернского, А. А. Зайцева, В. Е. Даева, Н. В. Иванова, С. Э. Локтионова, А. Л. Оганджанова и др. Особенности организации тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста изложены в работах В. И. Максакова, Д. Н. Эшова, А. П. Лаптева, А. А. Сучилина и др.

Цель исследования – разработка программы воспитания скоростно-силовых качеств футболистов в годичном цикле на этапе начальной подготовки и проверка ее эффективности.

Предмет исследования – развитие скоростно-силовых качеств в футболе на этапе начальной подготовки.

Объект исследования– учебно-тренировочный процесс футболистов на этапе начальной подготовки.

Задачи:

1. Показать возможности футбола для развития скоростно-силовых качеств занимающихся.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки скоростно-силовых качеств футболистов.
3. Разработать программу воспитания скоростно-силовых качеств футболистов в годичном цикле на этапе начальной подготовки и экспериментально проверить ее эффективность.

Методы исследования: анализ, синтез и обобщение результатов аналитического поиска в научной, педагогической и методической литературе по проблеме исследования, планирование учебно-тренировочного процесса в футболе на этапе начальной подготовки, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы исследования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретические аспекты скоростно-силовой подготовки футболистов на этапе начальной подготовки**» показаны возможности футбола в развитии скоростно-силовых качеств занимающихся, место этапа начальной подготовки в структуре тренировочного процесса по футболу а также анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей младшего школьного возраста.

Футбол представляет собой активный вид спорта, в котором игрокам приходится совершать много резких и быстрых движений. При этом темп игры, как правило, неоднородный – периоды относительной пассивности сменяются активными через неравные промежутки времени. Благодаря этим особенностям футбол может служить эффективным средством развития скоростно-силовых способностей юных спортсменов, ведь во время игры им необходимо быстро перемещаться по полю, выполнять резкие ускорения и торможения, прыгать и бить по мячу с большой силой, принимать решения и действовать быстро, переключаться между разными стилями игры.

Этап начальной подготовки в футболе играет ключевую роль в развитии молодых игроков. На этом этапе тренеры стремятся привить детям базовые навыки игры такие, как техника владения мячом, координация движений, тактика и стратегия игры. Кроме того, на начальном этапе подготовки тренеры уделяют особое внимание физическому развитию игроков, поскольку без достаточной физической подготовки невозможно достичь успеха в футболе. Также на этом этапе важно сформировать у детей правильное отношение к тренировкам и игре, чтобы в будущем они стали

ответственными и дисциплинированными спортсменами. Основной задачей этапа начальной подготовки является ознакомление игроков с основными техническими приемами футбола. Успешное решение этой задачи способствует формированию у детей интереса к игре. Обучение на этом этапе начинается с изучения техники движения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные футболисты знакомятся с приемами владения мячом и с основными способами их выполнения. В зависимости от уровня предварительной подготовки юных футболистов и темпа тренировок количество изучаемых приемов можно увеличить.

В секцию футбола детей принимают с 7 лет, следовательно, на этапе начальной подготовки тренер обучает юных спортсменов младшего школьного возраста. Этот возраст является сенситивным периодом для развития организма и благоприятен для воспитания скоростно-силовых качеств. Происходит интенсивный рост и развитие всех систем организма. Изменения касаются не только анатомо-физиологических особенностей развития, но и психологических. Тренеру важно планировать тренировку таким образом, чтобы дети не переутомлялись, имели возможность достаточно часто переключаться с одного вида деятельности на другой.

Во второй главе **«Методика воспитания скоростно-силовых качеств футболистов на этапе начальной подготовки»** приводятся результаты экспериментального исследования, которое проводилось на базе секции футбола МАУ ДО «Спортивная школа по игровым видам спорта» г. Балашова в количестве 22 человек (мальчики). Возраст занимающихся – 8–9 лет. На момент эксперимента они занимались в секции второй год. Эксперимент проходил с сентября 2022 г. по сентябрь 2023 г. и состоял из трех этапов:

1. Констатирующий этап включал в себя анализ литературы по теме исследования, отбор испытуемых, изучение тренировочного процесса и условий тренировок, подбор диагностического инструментария в виде

тестовых упражнений и тестирование скоростно-силовых качеств футболистов.

2. На формирующем этапе была разработана и реализована программа тренировок юных футболистов на этапе начальной подготовки сроком в один годичный макроцикл. В программе акцент делался на развитии скоростно-силовых качеств занимающихся.

3. Контрольный этап включал в себя повторное тестирование и сравнение результатов с данными констатирующего этапа с целью проверки эффективности предложенной программы тренировок.

Констатирующий этап проходил в течение месяца (сентябрь 2022 г.). За это время мы изучили условия для занятий в секции футбола, побеседовали с тренером, который помог выявить особенности ведения тренировок на этапе начальной подготовки. Понаблюдав за занимающимися, мы заметили, что у них вызывают трудности упражнения, связанные с длительной работой, особенно монотонной. С другой стороны, охотнее всего ребята принимают участие в подвижных играх и выполняют игровые упражнения.

Тренировки проводились в хорошо оборудованном зале три раза в неделю. Дети внимательно слушали и выполняли все команды тренера, что говорит о хорошей организации тренировок и об авторитете тренера.

Далее мы изучили нормативные документы, регламентирующие процесс организации тренировок, в частности, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол» [1]. Он содержит требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, объему тренировочного процесса, возрасту и уровню подготовки занимающихся, материально-технической базе и др. Так, согласно стандарту, секцию для занятий футболом могут посещать дети с 7 лет. В группе испытуемых в нашем эксперименте были мальчики 8–9 лет.

В качестве тестов для оценки скоростно-силовой подготовки футболистов на этапе начальной подготовки нами были использованы следующие тесты: 1) прыжок в длину с места, 2) тройной прыжок, 3) Прыжок

в высоту с места, 4) метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы, 5) удар на точность по воротам. Результаты предварительного тестирования испытуемых представлены на рисунке 1.

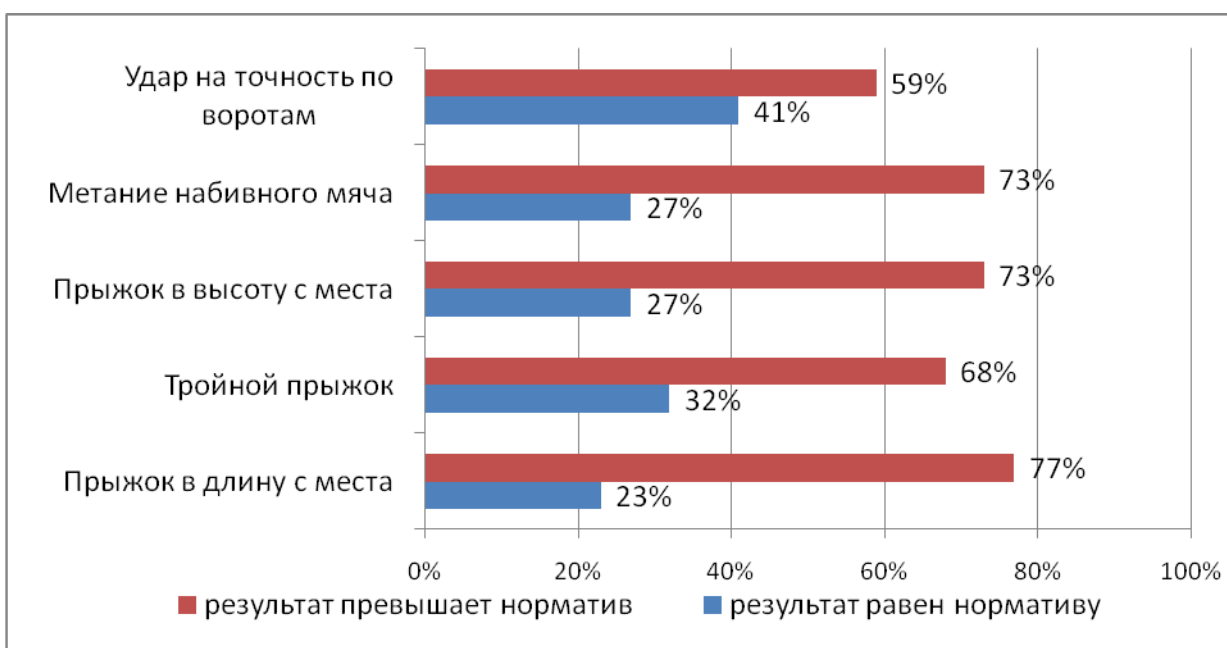


Рисунок 1 – Соответствие результатов выполнения упражнений занимающимися нормативам

Для реализации второго этапа педагогического эксперимента мы составили программу тренировок, рассчитанную на один годичный макроцикл. При составлении программы мы руководствовались рекомендациями, прописанными в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Футбол». Так, программа рассчитана на 6 учебных часов в неделю, всего 312 учебных часов. Пример одного тренировочного занятия из разработанной нами программы представлен ниже.

Занятие 3 (90 мин)

1. Вводная часть (10 мин).

- 1) Построение, приветствие (3 мин);
- 2) Разминка: беговые упражнения (7 мин).

2. Основная часть (65 мин).

- 1) Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (15 мин):

– игроки трусцой произвольно бегут по полю. По сигналу они в очень быстром темпе меняют направление бега, отскакивают в сторону, высоко подпрыгивают, делают рывки на 5–7 м. По свистку – снова медленный бег. Длительность упражнений 10–15 сек, бега трусцой – 30 сек (5 мин);

– комбинация прыжков – бег, прыжок согнув ноги, бег, прыжок ноги врозь, бег, прыжок со взмахом одной ногой и т.д. (5 мин);

– один игрок бьет по мячу с одного и того же места: коротким пасом, длинным пасом, вправо, влево и т. д. Другой игрок, не останавливаясь, бежит за мячом и посылает его обратно. Бег за мячом – 1 мин., после чего смена заданий. (5 мин).

2) Изучение индивидуальных и групповых тактических действий (15 мин);

3) Упражнения на развитие выносливости (10 мин);

4) Отработка изученных приемов (10 мин);

5) Учебная игра (15 мин).

3. *Заключительная часть (15 мин).*

1) Подвижная игра (7 мин):

«Быстрые тройки». Игроки стоят по кругу в тройках друг за другом. Первые номера каждой тройки берутся за руки и образуют внутренний круг. По сигналу ребята, стоящие во внутреннем круге, бегут вправо приставными шагами, а стоящие во внешнем круге — влево. Затем по свистку игроки отпускают руки и становятся в свои тройки. Каждый раз круги перемещаются в другую сторону.

2) Расслабляющие упражнения (3 мин);

3) Упражнения на восстановление дыхания (2 мин);

4) Построение и подведение итогов тренировки (3 мин).

Как видно из представленной выше структуры тренировок, упражнения на развитие скоростно-силовых способностей мы включали в основную часть тренировки. На их выполнение на каждой тренировке отводилось 10–15 мин. Всего за отведенное время получалось провести 2–3 упражнения. Для

вратарей упражнения подбирались отдельно, часто они отличались от тех, которые выполняли остальные члены команды. Интенсивность выполнения в зависимости от упражнения, была средней или высокой.

Подвижные игры мы также старались включать в тренировки. Однако если упражнения на развитие скоростно-силовых способностей мы добавляли в каждую тренировку (иногда только их, а иногда еще упражнения на развитие других физических качеств), то подвижную игру можно было добавить всего одну, на большее их количество не хватало времени. Поэтому подвижная игра на развитие интересующих нас способностей проводилась не на каждой тренировке.

На контрольном этапе мы провели повторное тестирование испытуемых и сравнили полученные результаты с исходными. Данные итогового тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение данных констатирующего и контрольного этапов эксперимента

Тестовые упражнения	Конст. этап, $\bar{x} \pm \sigma$	Контр. этап, $\bar{x} \pm \sigma$	Абс. изм.	Относит. изм.
Прыжок в длину с места (см.)	139,1±2,87	142,3±2,35	3,2	2,3%
Тройной прыжок (см.)	364,3±2,61	368,7±3,4	4,4	1,2%
Прыжок в высоту с места (см.)	13,7±1,04	14,6±1,3	0,9	6,6%
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м.)	6,1±0,05	6,2±0,07	0,1	1,6%
Удар на точность по воротам (кол-во)	7,1±0,78	8,1±0,78	1	14,1%

Абсолютные изменения показывают, что по всем упражнениям в группе наблюдается положительная динамика. Изучив данные относительных изменений, можно сделать вывод, что наибольший прирост результатов наблюдается при выполнении удара на точность по воротам (14,1 %) и прыжка в высоту с места (6,6 %). В прыжке в длину, метании набивного мяча и тройном прыжке изменения незначительные. На наш взгляд, это связано с тем, что увеличить результат в данных упражнениях даже на 10–15 % довольно сложно. Здесь стоит обращать внимание на абсолютное изменение. Улучшение результата в прыжке на 5–10 см, уже довольно существенное, однако, поскольку результат измеряется в метрах и

десятках сантиметров, в процентном выражении такое улучшение кажется незначительным.

Затем мы определили, как изменилось количество юных футболистов, для которых максимальным результатом остается нижняя граница норматива (Рисунок 2). Видно, что при выполнении трех из пяти тестовых упражнений все занимающиеся превысили норматив. В двух оставшихся упражнениях процент спортсменов, результат которых соответствует нижней границе норматива, можно считать незначительным (не более 9 %).

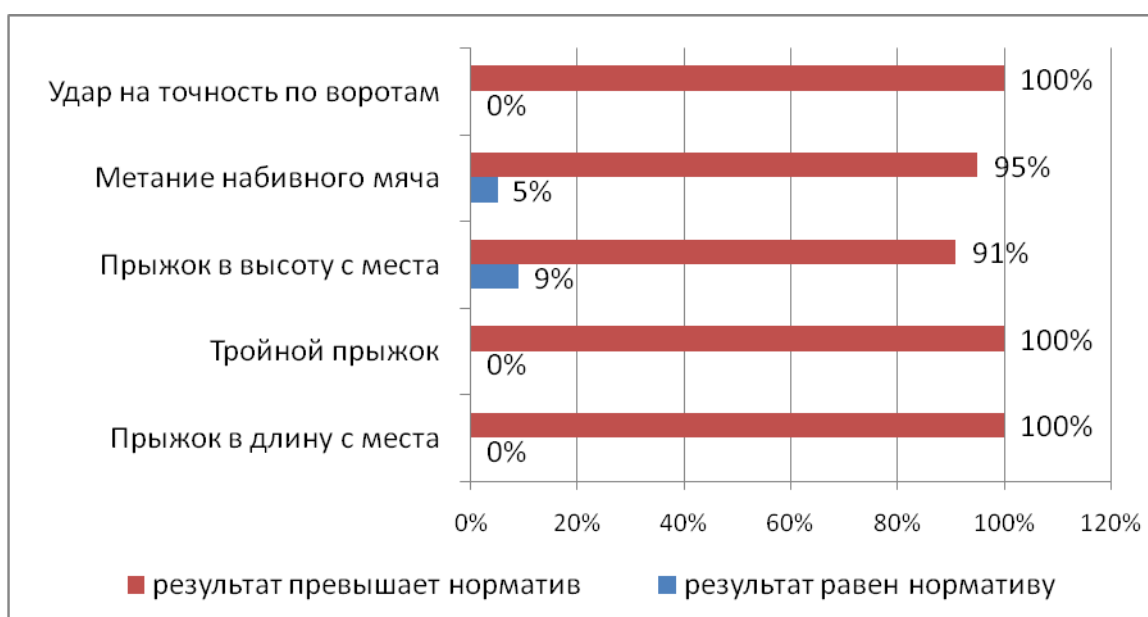


Рисунок 2 – Соответствие результатов выполнения упражнений занимающимися нормативам на контрольном этапе эксперимента

Таким образом, можно сделать вывод, что предложенная и апробированная нами программа совершенствования скоростно-силовой подготовки футболистов 8–9 лет на этапе начальной подготовки эффективна и может использоваться в тренировочном процессе. Результаты, показанные ребятами разные, у кого-то лучше, у кого-то хуже, но в целом каждый продемонстрировал на контрольном этапе лучший результат, чем был у него при первичном тестировании. Поэтому мы можем предположить, что если продолжить процесс тренировок, то удастся добиться еще более высоких результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Футбол – очень активная спортивная игра, характеризующаяся высокой интенсивностью двигательных действий. Во время матча игрокам приходится много перемещаться по полю бегом, совершать рывки с ускорением, обманные маневры, удары по мячу и т.д. В футболе объем движений чрезвычайно разнообразен, богат, а специфика игры предполагает большую вариативность беговых упражнений, поэтому он является эффективным средством совершенствования уровня физической подготовленности спортсменов, в том числе, их скоростно-силовых качеств.

Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию. Если охарактеризовать направленность в течение начального периода, то это будет оздоровительная, игровая и общефизическая подготовка. На этапе начальной подготовки развитие скоростно-силовых качеств играет важную роль, поскольку они являются основой для развития других физических качеств и технических навыков в футболе. Без хорошей скорости, силы и выносливости футболисту будет сложно успешно выступать на соревнованиях.

Скоростно-силовые тренировки помогают совершенствовать общую физическую форму игроков, что важно для повышения их выносливости и способности выдерживать длительные нагрузки. Также они способствуют развитию координации движений и улучшению техники игры, что позволяет футболистам быстрее адаптироваться к новым ситуациям на поле. К тому же, скоростно-силовая подготовка помогает улучшить точность и силу ударов, что является ключевым фактором для забивания голов. Наконец, скоростно-силовые упражнения помогают укрепить мышцы и связки, что снижает риск получения травм во время игры.

Нами был проведен педагогический эксперимент на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Спортивная школа Балашовского муниципального района», в котором приняли участие занимающиеся секции футбола в возрасте 8–9 лет. Для оценки уровня развития их скоростно-силовых качеств мы использовали пять тестовых упражнений, часть из которых входят в перечень нормативов по физической культуре (прыжок в длину с места, тройной прыжок и прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами), а другие являются специфическими для футбола (метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы и удар на точность по воротам).

По результатам диагностики мы пришли к выводу, что скоростно-силовые качества юных спортсменов развиты достаточно хорошо, и все они справились с тестовыми упражнениями. Однако некоторые ребята показали результат, соответствующий границе норматива. Так, в прыжке в длину с места результат равный нормативу отмечен у 23 % занимающихся, в прыжке в высоту и метании набивного мяча (по 27 %), в тройном прыжке – 32 %, а в ударе на точность по воротам – 41 %. Мы предположили, что повысить результаты можно с помощью программы тренировок, в которой будет сделан акцент на скоростно-силовой подготовке спортсменов.

Нами была составлена и апробирована такая программа для юных футболистов, находящихся на начальном этапе тренировок и занимающихся второй год. Ее длительность – один годичный макроцикл. Упор в программе был сделан на развитие скоростно-силовых качеств занимающихся. Для этого в содержание каждой тренировки были включены упражнения и подвижные игры соответствующей направленности. Мы постарались учесть возрастные особенности ребят, для которых игры являются более интересным и эффективным средством обучения, чем многократно повторяющиеся упражнения.

На контрольном этапе эксперимента нами было проведено повторное тестирование юных спортсменов. Выявлено, что у всех показатели развития скоростно-силовых качеств улучшились. В зависимости от упражнения улучшение могло быть более или менее заметным. Так, наиболее

значительные изменения отмечены в ударе на точность по воротам (относительное улучшение на 14 %) и в прыжке в высоту с места (на 6,6 %). В выполнении таких упражнений, как тройной прыжок и метание набивного мяча из-за головы улучшения малозаметны (на 1,2 % и 1,6 %, соответственно), но, тем не менее, они есть.

Кроме того, существенно сократилось количество спортсменов, результат которых не превышает границы норматива. На контрольном этапе он был отмечен только в двух упражнениях у 5 % и 9 % спортсменов. Изучив индивидуальные показатели спортсменов, мы отметили, что хотя при выполнении некоторых упражнений в отдельных случаях результат остался без изменений, однако нет детей, не улучшивших свои результаты хотя бы в нескольких упражнениях. Таким образом, можно сделать вывод, что предложенная и апробированная нами программа тренировок юных футболистов на этапе начальной подготовки эффективна для развития их скоростно-силовых качеств и может применяться в тренировочном процессе.