

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ

**БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИУ «БелГУ»)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 14-16 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011503
Шелухина Ильи Владимировича

Научный руководитель:

доцент кафедры

спортивных дисциплин

И.А. Руцкой

Белгород 2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|--|------|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ | 6 |
| 1.1. Структура физической подготовленности футболистов..... | 6 |
| 1.2. Особенности физической подготовленности школьников 14-16 лет занимающихся футболом | 10 |
| 1.3. Средства и методы совершенствования физической подготовленности школьников 14-16 лет занимающихся футболом..... | 12 |
| 1.3.1. Методы и средства развитие быстроты | 12 |
| 1.3.2. Методы и средства развитие силовых способностей..... | 13 |
| 1.3.3. Средства и методы развитие выносливости..... | 14 |
| 1.3.4. Средства и методы развитие ловкости..... | 15 |
| 1.3.5. Средства и методы развитие гибкости..... | 16 |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ... | 17 |
| 2.1. Методы исследования..... | 17 |
| 2.2. Организация исследования..... | 19 |
| ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ | 22 |
| 3.1. Методика совершенствование физической подготовки школьников 14-16 лет занимающихся футболом | 22 |
| 3.2. Изменения показателей у школьников занимающихся футболом экспериментальной и контрольной групп в ходе эксперимента..... | 27 |
| ВЫВОДЫ | 32 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ | 33 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 34 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 38 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Футбол- особый вид спорта. Футбол дарит нам прекрасное зрелище, острое соперничество, радость и много других положительных эмоций. Футбол способствует физическому развитию занимающихся, воспитанию таких важных черт характера как: творческая активность, ответственность за порученное дело, целеустремленность. Человек обладающий такими качествами способен принести большую пользу обществу. Футбол популярен во многих странах мира. С каждым годом увеличивается количество занимающихся данным видом спорта этот прогресс заметен практически во всех странах.

Мировые достижения в этом виде спорта сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет и постоянной работы над собой нельзя рассчитывать на высокие результаты. Только за счет постоянных тренировок можно достичь определенных высот. Повышение уровня физической подготовки - одна из особо важных задач, которую пытаются решать тренеры- преподаватели на тренировочных занятиях юношеских школьных футбольных команд различного возраста. На сегодняшний день актуализируется подготовка перспективных и талантливых спортсменов для профессионального футбола, и в первую очередь это делается в секциях футбола образовательных учреждений. Подготовка юных футболистов-школьников должна базироваться на преемственные методики тренировки, которая будет обеспечивать эффективность развития футболистов и становления спортивного мастерства, интенсивный рост функциональных возможностей что, соответственно невозможно без тщательно подготовленного начального этапа подготовки [16].

Значимость нашего исследования определяются требованиями развития современного футбола, включающими необходимость разработки и использования эффективных методик физической подготовки футболистов разного возраста в школьных секциях футбола – как первой ступени

подготовки резерва для дальнейших регулярных занятий футболом. Актуальность работы подчеркивается недостаточным количеством методических разработок и научных исследований, изучающих проблему эффективного планирования и применения разных методик физической подготовки у юных школьников, занимающихся футболом в секциях образовательных учреждений.

В возрасте 14-16 лет отмечается значительное увеличение мышечной массы и совершенствование нервно- мышечного аппарата, создаются предпосылки к развитию силы, ловкости и координации. Поэтому, этот возраст считается одним из основных. В этот период наблюдается повышенная возбудимость и неустойчивость нервной системы, связанная с значительной учебной нагрузкой умственного характера. Физиологические возможности футболистов одного возраста могут значительно отличаться. Поэтому в процессе тренировок футболом, направленных на физическое совершенствование занимающихся, важен индивидуальный подход к каждому, который крайне редко учитывается [7,16]..

Цель работы - экспериментально обосновать методику совершенствования физической подготовки школьников 14-16 лет занимающихся футболом.

Объект исследования: учебно- тренировочный процесс секции футбола МБОУ СОШ №49.

Предмет исследования: методика совершенствования специальной физической подготовки школьников 14-16 лет занимающихся футболом.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанная методика совершенствования специальной физической подготовки школьников 14-16 лет занимающихся футболом, повысит эффективность тренировочного процесса в подготовке футболистов школьной секции.

Задачи исследования:

-изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования

-разработать и опробовать методику совершенствования физической подготовки школьников 14-16 лет занимающихся футболом.

- определить уровень физической подготовленности школьников, занимающихся в школьной секции футбола.

-проконтролировать и обосновать результативность применяемых методических приемов подготовки футболистов школьной секции.

-разработать практические рекомендации для совершенствования физической подготовки школьников 14-16 лет занимающихся футболом.

Структура и объём работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, пяти таблиц, трех рисунков, выводов, практических рекомендаций, и 4 приложений. Список литературы включает – 33 источников

Практическая значимость проведенного исследования состоит в том, что результаты нашего исследования и рекомендации, которые содержатся в работе могут быть использованы в учебно-тренировочных занятиях школьных секций футбола.

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Структура физической подготовленности футболистов

Структура физической подготовки юных футболистов, занимающихся футболом в школьных секциях, состоит из разных физических качеств, такие как : быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость. Однако, не всегда различные проявления одного и того же качества связаны друг с другом. Например, основные проявления скоростных качеств: быстрота бега и быстрота реакции не взаимосвязаны. Тем самым эта ситуация означает, то что если бы быстрота была единым физическим качеством, то можно было бы с помощью комплекса скоростных упражнений, развивать все ее проявления. Но это невозможно и каждое проявление скоростных качеств нужно развивать по своему (Новокшенов, И.Н., 2003).

Физическая подготовка футболистов школьной секции футбола -это процесс, направленный на развитие основных физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для улучшения всех сторон подготовки [5,7,9].

В наше время футбол устанавливает высокие требования к уровню физической подготовки. За время игры футболисты выполняют очень высокий объем физической работы. В среднем футболист пробегает около 5 километров за игру, а так же делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях борьбы с соперником и все это при постоянной смене направлений движения. Потеря веса составляет от 1 до 5 килограммов за игру. Частота сердечно сосудистых сокращений достигает 180-200 ударов в минуту (Вихров К.Л., 2000).

Физическая подготовка любого спортсмена должна быть направлена, на укрепление и сохранение здоровья.

Физическая подготовка это неотъемлемый компонент подготовки футболистов, без которого добиться высоких результатов будет невозможно.

Физическая подготовка в футболе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка- процесс разностороннего воспитания физических умений и повышения уровня общей работоспособности организма футболиста.

К задачам общей физической подготовки относятся :

Сила- это способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет прилагаемых мышечных усилий . Для футболиста очень важно иметь сильные ноги , так как от ног в футболе зависит очень многое .Совершать длинные рывки , а так же иметь стартовую скорость - это все идет от ног. Сила удара по мячу ,также зависит от ног и от мышц пресса живота . Футболист должен обладать такой силой , благодаря которой он сможет выполнять все незаменимые игровые действия на футбольном поле . В то же время развитие силы не должно идти в ущерб гибкости ,быстроте [4,7,9]. .

Гибкость- морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев . Различают два вида гибкости : активную и пассивную. Гибкость оказывает существенное влияние на силу, быстроту, выносливость и ловкость [10,17,19].

Выносливость-это умение организма длительное время выполнять физическую работу в спортивной деятельности . Футбол- характеризуется переменными соревновательными условиями и требующих скоростной выносливости в течении всего игрового времени . Выносливость ,также определяется рациональной техникой , волевыми качествами игрока ,умением заставлять себя .Без выносливости в футболе делать нечего , так же как и без других необходимых физических качеств (Вихров К.Л. ,2000).

Быстрота является очень важной физической способностью, неотъемлемой для футболистов. Быстрота- это способность футболиста выполнять в течении всего матча разнообразные двигательные действия с большой скоростью. Это качество применяется в скорости передвижения

игроков , умением исполнять разнообразные технические приемы с максимальной скоростью. Современный футбол становится более скоростной во всех отношениях, поэтому каждый игрок должен развивать в себе это очень важное качество для этого вида спорта. Командный успех зависит от многих факторов ,но быстрота играет одну из самых важных ролей в подготовке футболистов, в том числе и школьных команд.

В комплексе показателей быстроты входят :стартовая скорость, быстрота бега на дистанции ,быстрота оценки сложившейся ситуации ,быстрота тактического мышления.

Ловкость у футболиста проявляется в умении быстро и правильно выполнять двигательные ,а также технические действия в изменяющихся игровых условиях. Ловкому игроку на много проще выполнять различные финты с мячом и без него на футбольном поле , совершать удары по мячу, находящемуся в движении и многие другие необходимые действия .Во время игры происходит много различных эпизодов ,в которых необходимо проявлять ловкость ,чтобы суметь сделать полезные действия для своей команды и поражать цель противника. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства .

Одним из проявлений ловкости является пространственная ориентировка человека при ходьбе с закрытыми глазами , метании в цель , прыжках в длину.

В качестве средств развития физических качеств рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия ,упражнения из других различных видов спорта (Новокшенов, И.Н.,2003).

Общая физическая подготовка (ОФП) достигнет хорошего результата ,только в том случае если у занимающихся будет преобладать принцип постоянства и непрерывности . Наибольший вес по своему объёму общая физическая подготовка занимает на начальных этапах занятий футболм .С возрастом и повышением уровня спортивного мастерства ее доля уменьшается и ,напротив, доля специальной подготовки увеличивается

Специальная физическая подготовка (СФП) способствует овладению простыми техническими приемами игры , постоянному повышению тактического мастерства занимающихся ,достижению и совершенствованию игровой формы ,а так же улучшению психологической подготовленности всех игроков школьной команды .Основная цель специальной физической подготовки - это развитие важнейших качеств футболиста - ловкости , быстроты ,выносливости ,силы и гибкости .Основными задачами по развитию специальной физической подготовки являются:

-повышение функциональных возможностей футболистов-школьников, которые обеспечивают успешность в соревновательной деятельности

-развитие специальных физических способностей, применительно к футболу

-достижение достаточно высокого уровня спортивной формы для успешного выступления в школьных соревнованиях

-поддержание достаточно высокой спортивной формы, необходимой для успешного выступления в школьных соревнованиях в течении длительного времени [16,18,25].

Для решения этих задач необходимо использовать специальные подготовительные упражнения различного характера. .Необходимо уделять внимание как развитию важнейших физических способностей ,так и разнообразным технико-тактическим упражнениям индивидуального, группового и командного взаимодействия .

1.2.Особенности физической подготовленности школьников 14-16

лет занимающихся футболом

Исследования многих ученых доказывают , что в детском и юношеском возрасте организм занимающихся обладает меньшей работоспособностью нежели организм взрослого человека. Это в первую очередь тесно связано с тем ,что у детей и юношей идет незаконченное возрастное развитие ,так как функциональные возможности органов и систем не достигли расцвета (Курамшин, Ю.Ф ,2004) . Поэтому развитие физических качеств : быстроты ,силы ,выносливости ,ловкости заметно совершенствуется в более старшем возрасте ,когда возрастное формирование организма уже закончено или же подходит к концу.

Основная направленность упражнений

1. Разносторонность обучения с выполнением бега и ловли мяча в игровой форме, простые задания с преодолением препятствий и др.
2. Задания с использованием всевозможных вспомогательных средств инвентаря.
3. Универсальность заданий с выполнением ударов по катящемуся, прыгающему и летящему мячу.
4. Постоянный игровой тонус. Мини-игры по упрощенным правилам (не только футбол).
5. Ведение мяча вокруг различных препятствий.
6. Удары по мячу –неподвижному и катящемуся с небольшой скоростью в цель (например, коробку, ящик, маленькие ворота).
7. Разнообразие игр и заданий.
8. Простые задания с положительной мотивацией.
9. Разнообразие заданий с мячом.

10. Игровой характер выполнения заданий в небольших группах.
11. Много положительных эмоций через достижение успеха.
12. Внимание –каждому ребенку. Задания в соответствии с возможностями детей.
13. Поддержка детей в их желании стать знаменитыми.
14. Радость и желание играть, используя принципы «уличного» футбола (простые правила игры).
15. Свобода действий в игре, развитие творчества.
16. Обучение и развитие. На первом месте –воспитание личности с точки зрения человеческих качеств, на втором –общее образование и только на третьем –собственно футбольное обучение.
17. Силовые возможности через игру. Выполнение заданий с преодолением собственного веса идеально подходят для детей.
18. Отсутствие мотивации на победу –только в исключительных случаях.
19. Все должны быть вратарями. В играх и игровых заданиях каждый ребенок должен регулярно пробовать себя в роли голкипера.
20. Соревнования в соответствии с возрастными особенностями, количественным составом команды, форматом поля, по упрощенным правилам.

Воспитательная направленность организации занятий школьной секции

1. Здоровье детей –прежде всего.
2. Самоуважение и уверенность в себе через положительный игровой опыт.

3. Социальное воспитание детей посредством групповой формы проведения занятий, при котором происходит быстрая и легкая интеграция мальчиков и девочек разных национальностей и разных социальных слоев населения.
4. «Сердце отдаю детям» –это основа педагогики.
5. Всегда обеспечивать безопасную обстановку и положительную атмосферу.
6. При обучении никогда не оказывать физического и психологического давления.
7. Знать детскую психологию.
8. Поддерживать особо ранимых детей.
9. Быть примером, учить морально-нравственным ценностям.
10. Проявлять активный интерес к каждому ребенку.

Специалисты выделяют следующие особенности развития физической подготовленности школьников 14-16 лет занимающихся футболом.

Развитие качества быстроты связано с возрастными особенностями .У 7-12 летних школьников бурно развивается способность к повышению темпов движения. (Зациорский, В.М,2005). К 14-15 годам темпы развития достигают предела ,а уже после 15 лет наблюдается тенденция к стабильности .Следовательно можно сделать вывод ,что быстрота это такое физическое качество , которое нужно улучшать в более младшем возрасте .

Развитие выносливости у детей школьного возраста заметно возрастет если над ней работать в годы с 13 до 15 лет ,а наиболее интенсивно с 16 до 17 лет .Выносливость развивается когда состояние организма на тренировки подходит к утомлению именно тогда начинается процесс развития .Различные кроссы на длинные дистанции помогут развить это качество .

Общая выносливость у мальчиков различного школьного возраста претерпевает интенсивное развитие .В среднем возрасте наблюдается ее замедление ,а в старшем- новое возрастание.

Наибольшие темпы развития силы наблюдаются в основном в младшем и подростковом возрасте: с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет и с 14до 15 лет. У мальчиков среднегодовые показатели данной способности с годами повышаются ,достигая своего максимума в 15-17 лет. Приросты взрывной силы зафиксированы у мальчиков 11-12 и 13-15 лет.

Проанализировав научные и методические данные ,можно сказать ,что развитие гибкости ,т.е увеличение показателей суммарной подвижности позвоночного столба при сгибательных движениях происходит у мальчиков в возрасте 7-10 лет . К 11-13 годам прирост подвижности позвоночного столба замедляется .С 14 лет опять наблюдается активный прирост ,а наиболее больших величин достигают в 15 лет .В 16-17 лет подвижность позвоночника уменьшается .

Развитие координационных способностей происходит интенсивней в возрасте 7-11 лет .В 12-15 лет подвижность достигает постоянной величины ,а в 16-17 лет подвижность уменьшается .Амплитуда колебаний тела при естественном удобном стоянии на горизонтальной поверхности уменьшается у детей до 12 лет ,с 8 до 10 и с 11 до 12 лет это уменьшение является достоверным ,и только с 12 лет изменения в величине смещения общего центра тяжести статистически не достоверны .

Наибольшее интенсивное развитие функции динамического равновесия происходит у детей 7-10 лет .Так до 10 лет в среднем за год величина отклонения от прямой уменьшается на 10.2см ,а после 10 лет на 3.7см.

Результаты теоретического анализа позволяют сделать вывод о том ,что в среднем и старшем школьном возрасте (с 13-14 до 16-17 лет), в период наиболее интенсивного прироста максимальной силы ,должен увеличиваться так же объем упражнений у футболистов ,что в значительной степени способствует повышению уровня силовых способностей .

В развитии быстроты необходимо увеличить количество упражнений ,в возрасте 10-12 лет .Выносливость наиболее целесообразно развивать в возрасте от 12-13 до 14-15 лет ,для развития гибкости у мальчиков наиболее эффективный возраст 7-14 лет.

1.3. Средства и методы совершенствования физической подготовленности школьников 14-16 лет занимающихся футболом

1.3.1. Средства и методы развития быстроты

Для развития быстроты подбираются специальные упражнения.

Чтобы улучшить двигательную реакцию, нужно использовать упражнения требующие мгновенной реакции на сигнал, на быстрое изменение ситуации. Например исходное положение упор лежа , по сигналу рывок .Выход со старта следует тренировать ,изменяя длительность пауз между предварительной и исполнительной командами

Основное средство развития быстроты - упражнения ,выполняемые с максимальной скоростью. Например, рывки на короткие дистанции 10-60м , ускорения 60-100м . Так же необходимо использовать специальные беговые упражнения, эстафетный бег ,челночный бег. Быстрота в значительной степени обусловлена высоким уровнем динамической силы учащегося, поэтому упражнения на скорость необходимо использовать в изменяющихся ситуациях и формах.

Основной метод развития быстроты -комплексный, сущность которого состоит в систематическом применении подвижных и спортивных игр, игровых упражнениях, а также комплексов специальных подготовительных упражнения.

Другим эффективным методом развития быстроты является метод повторного выполнения упражнения скоростно-силового (без отягощения и с небольшим отягощением),с предельной и около предельной скоростью, в облегченных условиях).

1.3.2. Средства и методы развития силы

Значительное место в системе подготовки юных футболистов школьной секции должно быть отведено развитию мышечной силы. Силовая подготовка стимулирует активность и дееспособность тканей, систем и организма в целом, помогает совершенствованию координации движений, формированию и проявлению других физических качеств. Важно чтобы гармоничное развитие всей мускулатуры сочеталось со способностью проявлять мышечную силу в определенных движениях, специфичных футболу.

Основными задачами силовой подготовки юных футболистов школьной секции являются:

- укрепление мышечных групп двигательного аппарата футболистов-школьников

- воспитание умения проявлять усилия динамического характера в различных условиях современного футбола.

Наибольший эффект в развитие силы у футболистов юношей среднего возраста придают упражнения с отягощениями малого или среднего веса, при условии правильной дозировки, учета возрастных особенностей и уровня подготовленности футболистов.

Основными методами развития мышечной силы являются: метод повторного выполнения упражнения с отягощением среднего веса, метод максимальных усилий (с отягощениями около предельного и предельного веса) и метод динамических усилий (повторное выполнение скоростно-силового упражнения).

Для развития мышечной силы и силовой выносливости рекомендуется круговая тренировка. Круг может состоять из таких упражнений: приседания со штангой (небольшой вес), прыжки через скамейку, прыжки через барьеры, сгибание и разгибание туловища с небольшим отягощением. На упражнения примерно затрачивают 20 мин (3-4 подхода). Степень скоростно-силовых

качеств у подростков и юношей зависит в основном от способности максимально проявить мышечную силу в небольшой промежуток времени. С возрастом совершенствуется нервно-мышечная координация движений и это обуславливает более эффективное проявление необходимых скоростно - силовых качеств.

1.3.3. Средства и методы развития выносливости

Общая выносливость имеет важную значимость для физической подготовки футболистов [5,7,9].

Одним из главных средств развития этого, одного из необходимых для футболиста качеств является длительный малоинтенсивный бег, который создаёт благоприятные условия для дальнейшего развития функциональности всех систем и органов ,а так же обеспечивает высокую слаженность в их работе . Нагрузки допустимые при беге на одной тренировке для юношей 14-16 лет составляют 6 км, для юношей 17-18 лет 10 км.

Так же существует ряд других достаточно эффективных средств для развития выносливости - это разнообразные циклические упражнения (гребля , плавание ,велоспорт).

Первоначальную нагрузку увеличивают путем прибавления длительности непрерывной работы ,при стабильно невысокой скорости. Все это приучает футболистов выполнять большой объем двигательной работы на футбольном поле .

Эффективными методами развития общей выносливости являются преодоление дистанции в равномерном темпе, в различных вариантах, игровой и круговой методах тренировки.

Следует отметить, что специальную выносливость футболистов развивают в двух направлениях. Если общая выносливость в основном развивается упражнениями циклического характера, то специальная- посредством тех видов упражнений в которые соответствуют определённому виду спорта, в данном случае -футболу. Другая особенность состоит в том,

что упражнения при развитии специальной выносливости выполняются с интенсивностью, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

1.3.4 Средства и методы развития ловкости

Основным принципом подбора специальных упражнений для развития ловкости является их разнообразие. На тренировочных занятиях следует применять как можно больше простых и ранее изученных гимнастических и акробатических упражнений. Также стоит отметить, что различные чередования ходьбы и бега в разных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями тоже являются средствами развития ловкости. Выполнять эти упражнения рекомендуется в начале каждого занятия.

Для того что бы у тренирующихся развивать качество ловкости нужно регулярно работать над этим. Необходимо применять наиболее эффективные упражнения, а так же следует после изучения уже пройденных средств совершенствования ловкости, переходить к более новым и наиболее сложным упражнениям. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

1.3.5. Средства и методы развития гибкости

Выполнять упражнения на гибкость, нужно регулярно и на каждом тренировочном занятии. При этом следует понимать, что чрезмерно превышенная дозировка, может привести к повреждению мышц и связок. Для того что бы приступить к упражнениям на гибкость, следует разогреть мышцы с помощью бега трусцой, общеразвивающих упражнений. Стоит отметить, что упражнения на гибкость должны проходить в начале тренировки и в конце. Упражнения на гибкость стоит выполнять многократно, но при этом не забывать о паузах для отдыха.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Методы исследования.

Для реализации цели и задач в работе были применены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы:

В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, связанная с темой работы. Анализ литературных источников осуществлялся для постановки задач, подбора методов и разработки организации исследования и позволил составить объективной представление о скоростной выносливости. Всего было изучено свыше 30 работ отечественных и зарубежных авторов.

Педагогическое наблюдение:

Оно заключалось в том, что в процессе эксперимента нами вносились некоторые коррективы в тренировочный процесс с целью совершенствования физической подготовки школьников 14-16 лет занимающихся футболом. Кроме того, осуществляется контроль, за изменениями текущих показателей.

Тестирование:

Уровень развития специальных физических качеств оценивались по результатам тестов, разработаны научно-методическим комитетом Федерации футбола России [26] рекомендуемых большинством авторов [8, 19, 23].

Использовались следующие тесты: скоростные качества определялись в беговом тесте 15 и 30 м со старта. Испытуемые выполняли 2 попытки, учитывалась лучшая. Результаты в этих тестах фиксировались электронным секундомером.

Скоростно-силовые качества оценивались по результатам прыжка в длину. Выполнялось три попытки, результат лучшей из них учитывался при анализе.

Скоростная выносливость оценивалась по времени пробегания теста 10 по 30 метров челночный бег. Этот беговой тест выполнялся с высокого старта с «обеганием» стоек, установленных в начале и в конце. Время фиксировалось электронным секундомером.

Общая выносливость определялась по времени 6-ти минутного теста Купера. Результат фиксировался по «фишкам».

Тестирование технической подготовленности в исследовании не проводилось т.к. это не было предусмотрено целью и задачами исследования.

Педагогический эксперимент:

Он проводился с целью выявления эффективности применения различных методик, направленных на совершенствование. Исследование проводилось в г.Белгород на стадионе МБОУ СОШ № 49 .

В проведении педагогического эксперимента приняли участие футболисты - школьники 14-16 лет секции футбола МБОУ СОШ № 49, под руководством преподавателя Ю.В. Петрова. Исследовательская работа проводилась с 24 школьниками, из которых в контрольную и экспериментальную группу входило по 12 человек.

Участники экспериментальной группы тренировались по экспериментальной программе, разработанной автором выпускной квалификационной работы. Программа тренировки контрольной группы школьной секции футбола полностью соответствовала плану подготовки, который был предусмотрен руководством для команды.

Таблица 1

Программа план тренировочных занятий педагогического эксперимента контрольной группы футболистов секции футбола МБОУ СОШ № 49 города Белгорода

| Н еделя | Упражнения | Режим (чсс, уд/мин) | Нагру зка |
|--------------------|--|---------------------------------------|----------------------|
| 1 | Бег 30 мин Упражнения на технику игры Игра на сближенные ворота в два касания | 120 – 140 - - | Малая |
| 2 | Бег трусцой Общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения Бег с максимальной скоростью(80-100% от макс.)– 1000 м Игра на сближенные ворота в два касания | - - 140 – 160 140 – 160 - | Средн ая |
| 3 | Бег трусцой Общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения Бег с максимальной скоростью (80-100% от макс.)– | - - 150 – 180 150 – 180 - | Больш ая |

| | | | |
|---|---|---------------------------------------|-------------|
| | 1500 м Игра на сближенные ворота в два касания | | |
| 4 | Бег трусцой Общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения Бег с максимальной скоростью(80-100% от макс)– 1000 м Игра на сближенные ворота | - - 140 – 160 140 – 160 - | Средн яя |

Примечание: В конце каждой недели проводилась товарищеская игра

В процессе педагогического эксперимента занятия с контрольной и экспериментальной группой проводились в течении 8 недель по 2 занятия каждое по 2 часа. В процессе эксперимента всего было проведено 16 занятий.

Математико-статистические методы:

Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались математико-статистической обработке и позволили не только выявить эффективность методических приемов совершенствования физической подготовки, но и подтвердить достоверность различий между полученными в итоге проведения педагогического эксперимента, сравнительными результатами экспериментальных и контрольных групп по t-критерию Стьюдента [8].

Различия средних арифметических считались достоверными при 50 % уровне значимости, если полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t < 0,05$).

2.2. Организация исследования

Проведение педагогического эксперимента основывалось на следующих взаимосвязанных этапах:

Первый этап (январь 2018 года – август 2018 года) предполагал изучение и анализ специальной литературы по совершенствованию физической подготовки школьников 14-16 лет занимающихся футболом, что необходимо для определения основного направления исследования и обоснования методологического аппарата работы. Нами были определены контрольные испытания, позволяющие достоверно изучить сдвиги в физическом развитии у футболистов.

Второй этап (сентябрь 2018 – январь 2019 года) непосредственно связан с началом проведения педагогического эксперимента. Он предполагал проведение первого контрольного тестирования и определения состава каждой группы. В ходе педагогического исследования у спортсменов экспериментальной группы применялась разработанная нами методика, контрольной группы полностью соответствовала плану подготовки, который был предусмотрен руководством для команды. Окончание данного этапа связывалось с проведением завершающего тестирования футболистов экспериментальной и контрольной групп.

Третий этап (январь 2019 года – апрель 2019 года) предполагал обработку результатов исследования в контрольной и экспериментальных группах с помощью методов математической статистики. В последствие результаты анализировались, обобщались и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Методика совершенствование физической подготовки школьников 14-16 лет занимающихся футболом

Нами была разработана экспериментальная методика совершенствование специальной физической подготовки школьников 14 – 16 лет занимающихся футболом в школьной секции футбола. Комплексы тренировочных заданий и интенсивность нагрузок осуществлялась с рекомендациями приводимыми в научно-методической литературе [12, 22]. Особое внимание было отведено на рекомендации по планированию нагрузок для спортсменов от 14 до 16 лет.

В результате исследований были подобраны упражнения, которые были направлены на развитие основных физических способностей (скоростно-силовых, скоростной выносливости, общей выносливости) для школьников 14 - 16 лет занимающихся футболом (Приложение 1, 2, 3, 4). На основании этих упражнений был составлен примерный вариант планирования и проведения недельного цикла тренировок со школьниками 14 – 16 лет, который представлен в таблицах 2, 3, 4.

Таблица 2

Примерный вариант планирования и проведения недельного цикла тренировок со школьниками 14 – 16 лет секции футбола МБОУ СОШ № 49 города Белгорода:

1, 2 неделя

| | Упражнения (характер, интенсивность) | Кол-во, величина | ЧСС после проделанной работы | Врем я паузы |
|--|---|---------------------|---------------------------------------|-----------------|
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|---------|-----------|-------|
| | 1. ОРУ | 10 – 15 | 120 – 130 | 1 – 2 |
| | 2. Бег в среднем темпе. | 400 м | 120 – 140 | 1 |
| | | 2×100 м | - | 1 – 2 |
| | Бег (максимальный) | 20 – 40 | 140 – 160 | - |
| | 4. Бег трусцой | 2×100 | - | 1 - 2 |
| | 5. Бег (максимально) | 30 - 40 | 140 – 160 | |
| | 6. Бег трусцой с ходьбой | | | |
| | 1. ОРУ | 10 – 15 | 120 – 130 | 1 – 2 |
| | 2. Бег в среднем темпе | 400 м | 120 – 140 | 1 |
| | | 2×100 м | - | 1 – 2 |
| | 3. Бег (максимальный) | 30 – 40 | 140 – 160 | - |
| | | 2×100 | - | 1 - 2 |
| | 4. Бег трусцой | | | |
| | 5. Тренажерный зал | | | |
| | 1. ОРУ | 10 – 15 | 120 – 130 | 1 – 2 |
| | 2. Бег в среднем темпе | 400 м | 120 – 140 | 1 |
| | | 2×100 м | - | 1 – 2 |
| | 3. Бег (максимальный) с резкими остановками по свистку тренера | 20 – 40 | 140 – 160 | - |
| | | 2×100 | - | 1 - 2 |
| | 4. Бег трусцой | | | |
| | 5. Бег (максимально) | | | |
| | 1. ОРУ | 10 – 15 | 120 – 130 | 1 – 2 |
| | 2. Комплекс упражнений на развитие координации | 20 - 25 | 120 – 130 | 1 – 2 |
| | 3. Двусторонняя игра | | | |

| | | | |
|---------------------------------|--|--|--|
| на все поле | | | |
| 4. Упражнения на восстановление | | | |

Таблица 3

3-6 неделя

| дня | Упражнения (характер, интенсивность) | Кол- во, величина | ЧСС после проделанной работы | Вре мя паузы |
|-----|---|----------------------|---------------------------------------|-----------------|
| | 1. ОРУ | 10 - 15 | 130 – 140 | 1 – 2 |
| | 2. Прыжки на скамью | 20 раз | - | 1 |
| | 3. Приседание с гантелями | 4×10 м 2×4 | - - | - 2 |
| | 4. Бег по трибуне вверх | 2×4 | - | 2 |
| | 5. Бег по трибуне вниз | | | |
| | 1. ОРУ | 10 – 15 | 130 – 140 | 1 – 2 |
| | 2. Прыжки на скамейку в высоком темпе | 3 по 10 | - | 2 |
| | 3. Бег по трибуне вверх | 3×4 3×4 | - - | 1 – 2 1 – 2 |
| | 4. Бег в гору . | 15 – 20 | - | - |
| | 5. Удары по воротам с 15 – 25 м (с макс. силой) | 30 | - | - |
| | 6. Игра на сближенные ворота (2×2) | | | |
| | 1. ОРУ | 10 – 15 | 130 – 140 | 1 – 2 |
| | 2. Челночный бег | 2×10 | - | 2 |

| | | | | |
|--|---|--------------------------------|------------------|---|
| | 3. Удары по воротам с 15 – 25 м (с макс. силой) | 4×5 2×15 4×30 20 – 25 | - - - - | - |
| | 4. Бег (80-90)% от максим.) | 4×400 | 170 - 180 | 2 |
| | 1. Контрольная тренировочная игра на все поле | | | |
| | 2. Упражнения на восстановление | | | |

Таблица 4

7,8 неделя

| Упражнения (характер, интенсивность) | Кол-во, величина | ЧСС после проделанной работы | Время паузы |
|--|------------------|------------------------------|-------------|
| 1.ОРУ | 10 – 15 | 130 – 140 | 1 – 2 |
| 2.Поднимание одной ноги из упора сидя | 20 раз | - | - |
| 3.Бег (80% от макс.) | 4×200 м | 170 – 180 | 2 |
| 4. Бег (80% от макс.) | 4×100 м | 170 – 180 | 2 |
| 5. Бег (90% от макс.) | 800 м | 180 – 190 | 2 |
| 6.Удары по воротам с 15-25 м (с макс. силой) | 20 – 25 | - | 2 |
| 1. ОРУ | 10 – 15 | 130-140 | 1-2 |

| | | | | |
|--|--|--|--|------------------------------|
| | 2. Бег (мяч между ног) 3. Бег (80% от макс.) 4. Бег (80% от макс.) 5. Ускорения на 20 – 30 м 6. Игра держание мяча(5×5) | 3 – 5 раз 4×200 м 4×100 м 10–15 раз 20 | - 170-180 170-180 - - | - 2 2 2 - |
| | 1. ОРУ 2. Бег (мяч между ног) 3. Бег (95% от макс.) 4. Бег (95% от макс.) 5. Ускорения на 20 – 30 м 6. Удары по воротам с 20-30 м (с макс. силой) | 10-15 4-5 раз 4×200 м 4×100 м 15-20 раз 20-25 | 130-140 - 170-185 170-185 - - | 1-2 - 2 2 - - |
| | 1. Контрольная тренировочная игра на все поле 2. Восстановительные мероприятия | | | |

Примерный вариант учебно-тренировочного занятия (90 мин)

Вводная часть (25 мин)

Организация вводной части учебно-тренировочного занятия, содержание занятия. Групповой метод проведения общеразвивающих и специальных различных упражнений гимнастического типа, бег гладкий для подготовки организма к основной части учебно-тренировочного занятия.

Основная часть (60 мин)

Обучение определённого нового технического приёма или тактическим

действиям, разбора командных, групповых или индивидуальных недостатков в выполнении технических или тактических действий. Содержание индивидуальных занятий школьников-футболистов зависит от того, над устранением каких недостатков или над совершенствованием каких сторон технико-тактикой или физической подготовки футболисту следует работать.

По окончании упражнения на совершенствование технических или тактических командных действий юные футболисты отдыхают, а затем переходят к выполнению различных специальных упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств (8-10 мин).

Заключительная часть (6-8 мин)

В заключительной части применяются упражнения на гибкость, упражнения на расслабление и успокоение дыхания.

3.2. Изменения показателей у школьников занимающихся футболом экспериментальных и контрольных групп в ходе эксперимента

На заключительном этапе проводилось итоговое контрольное испытание, по результатам которого осуществлён сравнительный анализ полученных данных и сделаны выводы о целесообразности применения методики совершенствования физической подготовленности у школьников 14-16 лет занимающихся футболом.

При анализе результатов исходных характеристик физической подготовленности футболистов, можно сказать об однородности как контрольной, так и экспериментальной группы. По окончании эксперимента было проведено обследование футболистов. Уровень развития физических способностей, оценивались по результатам тестов, разработаны научно-методическим комитетом Федерации футбола России [26].

Изменения результатов общей физической подготовленности школьников 14-16 лет занимающихся футболом представлены в таблице 5.

Таблица 5

Изменения результатов общей физической подготовленности школьников 14-16 лет занимающихся футболом секции футбола МБОУ СОШ № 49 города Белгорода

| Разделы | Группа (n=12) | В начале эксперимента | В конце эксперимента | p |
|----------------------------|------------------|--------------------------|-------------------------|--------|
| | | M ± m | M ± m | |
| 15 м со старта (сек) | Э | 2,58 ± 0,06 | 2,53 ± 0,03 | p>0,05 |
| | Г | | | |
| | К | 2,55 ± 0,06 | 2,57 ± 0,04 | p>0,05 |
| 30 м со старта (сек) | Г | | | |
| | Э | 4,60 ± 0,06 | 4,51 ± 0,09 | p>0,05 |
| | К | 4,58 ± 0,06 | 4,51 ± 0,08 | p>0,05 |
| Прыжок места (м) | Г | | | |
| | Э | 228 ± 3,89 | 232 ± 3,74 | p<0,05 |
| | К | 229 ± 3,71 | 232 ± 4,10 | p>0,05 |
| 10×30 м (челночный бег) | Г | | | |
| | Э | 57,70 ± 0,86 | 56,40 ± 0,92 | p<0,05 |
| | К | 57,80 ± 0,77 | 57,10 ± 0,71 | p>0,05 |
| 6-ти минутный бег | Г | | | |
| | Э | 1400,0 ± 29,92 | 1395,0 ± 29,63 | p<0,05 |
| | К | 1388,0 ± 33,53 | 1301,0 ± 37,12 | p>0,05 |

При анализе полученных данных по физической подготовке футболистов в тестах «Бег 15 м со старта» и «Бег 30 м со старта» не выявлен достоверный прирост показателей (p>0,05). Изучение динамики результатов

по остальным тестам показало, что выявлен незначительный прирост показателей по каждому тесту, как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Обработка результатов исследования с помощью методов математической статистики показала статистически достоверный прирост среднегрупповых результатов у футболистов экспериментальной группы в тестах «Прыжок с места», «Челночный бег 10×30» и «6-ти минутный бег». Наглядное отображение достоверного прироста представлено на рисунках 1, 2, 3.

Сравнение показателей контрольных испытаний в контрольной и экспериментальной группе в конце эксперимента выявило улучшение показателей в экспериментальных группах.

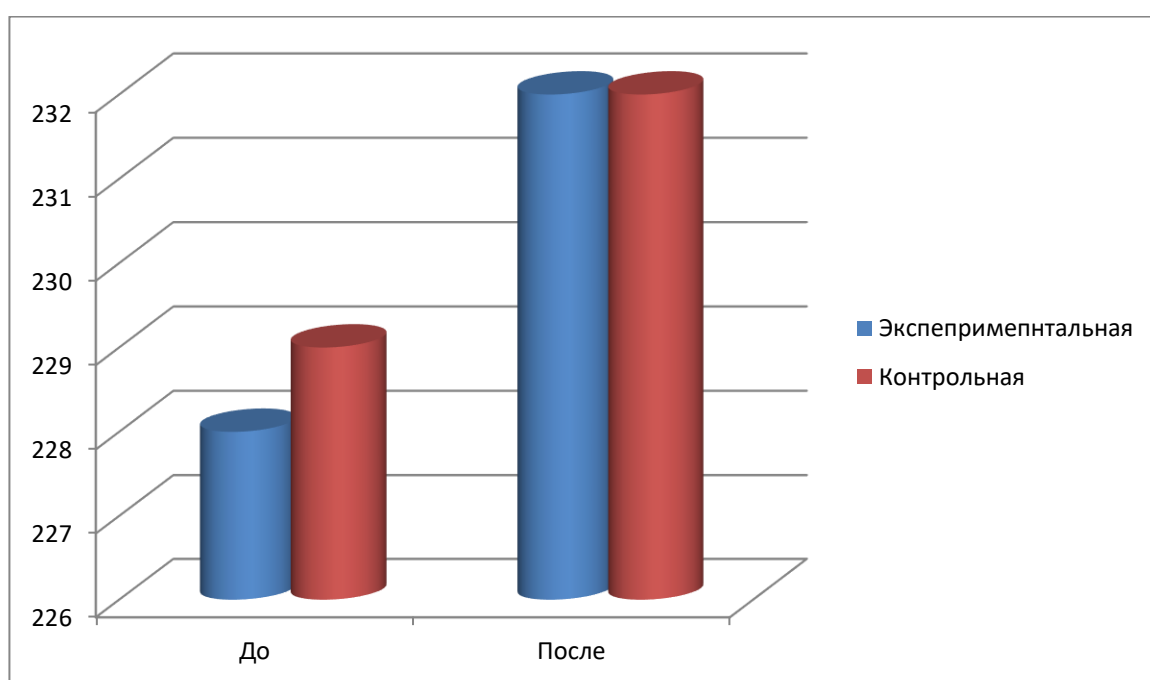


Рис.1. Изменения результатов у футболистов школьной секции в задании «Прыжок с места»

В результате проведенных исследований удалось установить следующую закономерность: рост показателей не заметен в упражнениях на проверку скоростных способностей, но достоверно определен в тестах на

скоростную выносливость «Челночный бег 10×30» (Рис.2), и общую выносливость «6-ти минутный бег» (Рис.3).

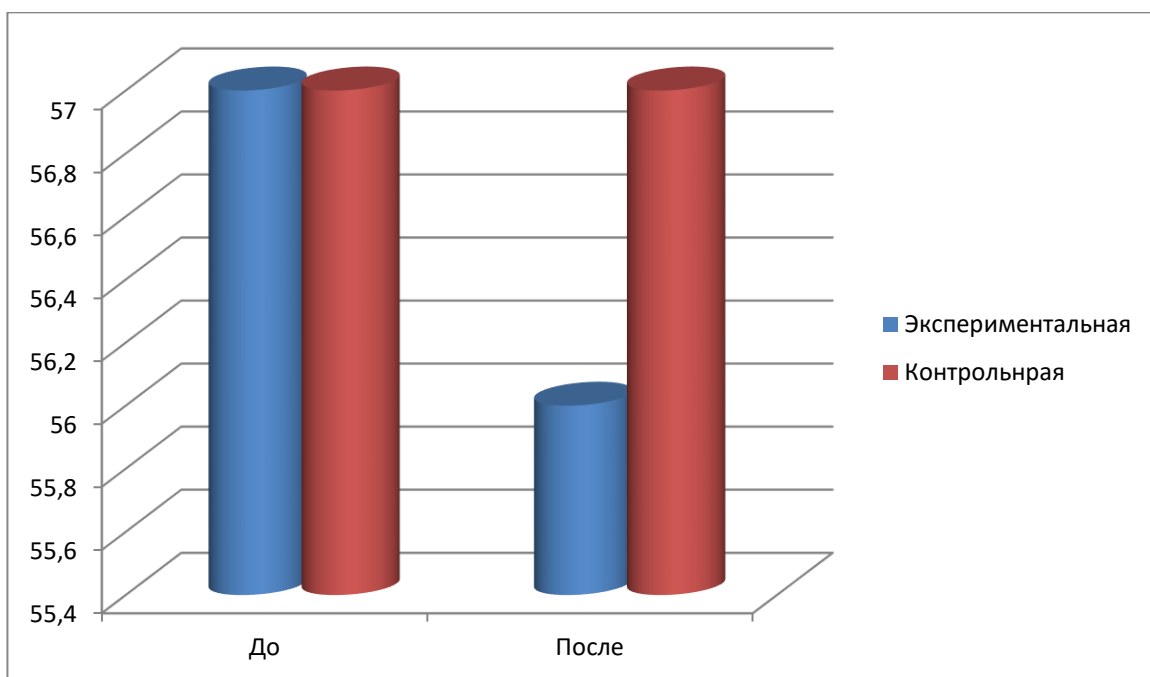


Рис.2. Изменения результатов у футболистов школьной секции в задании «Челночный бег 10×30»

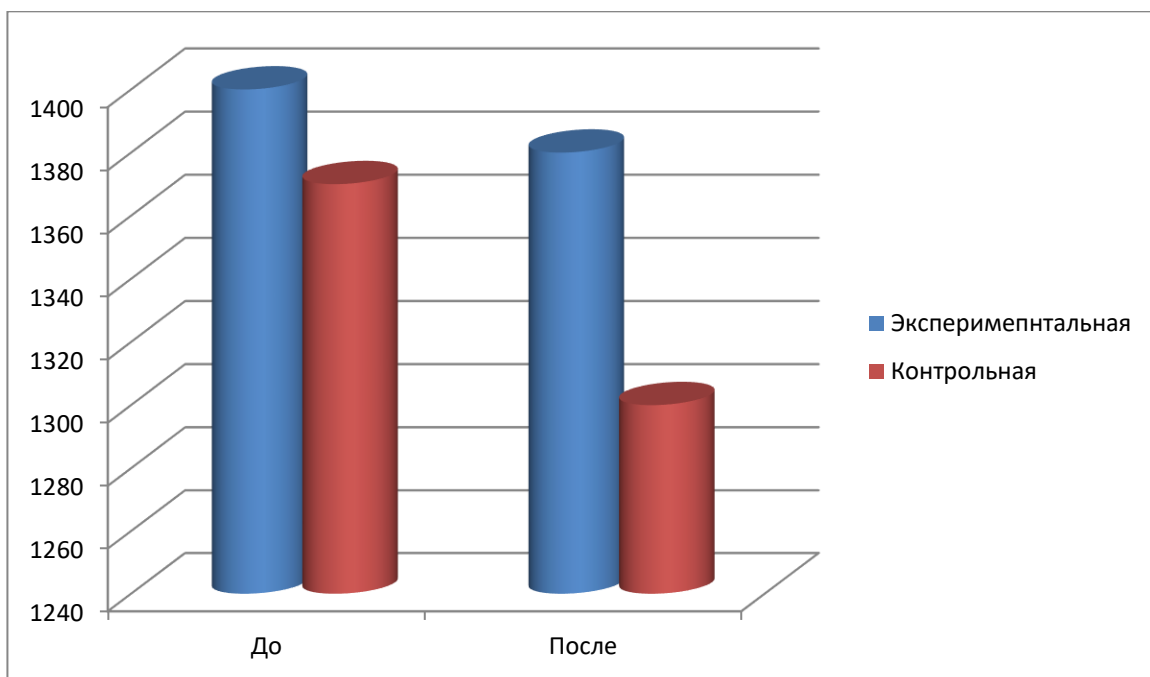


Рис.3. Изменения результатов у футболистов школьной секции в задании «6-ти минутный бег»

Подводя итог, следует отметить, что по всем показателям результаты экспериментальной группы улучшились и достоверно ($p > 0,05$) превзошли контрольную. Это свидетельствует об эффективности предложенной методики «Совершенствования физической подготовленности школьников 14-16 лет занимающихся футболом», основанная на учете правильного подбора средств и методов тренировки, а также внедрения комплекса специальных упражнений позволит повысить эффективность тренировочного процесса в многолетней подготовке футболистов.

Таким образом, предложенная гипотеза выпускной квалификационной работы нашла свое подтверждение в полученных результатах исследования.

ВЫВОДЫ

1. Результаты теоретического анализа показали, что проблеме физической подготовки футболистов 14-16 лет в школьной секции в доступной нам учебно-методической литературе не уделяется особого внимания.

2. Теоретический анализ литературы позволил разработать экспериментальную методику, направленную на совершенствование специальной физической подготовки школьников 14-16 лет занимающихся футболом основанную на учете правильного подбора средств и методов тренировки, а также внедрения комплекса специальных упражнений.

3. Разработанная и экспериментально апробированная в течении 8 недель, 16-ти учебно-тренировочных занятий, экспериментальная методика, позволила упорядочить и систематизировать учебно-тренировочный процесс школьников 14-16 лет МБОУ СОШ № 49 города Белгорода занимающихся футболом . Результаты педагогического эксперимента показали, что в экспериментальной группе выявлено статистически достоверное ($p < 0,05$) улучшение в проявлениях, общей и скоростной выносливости.

Следует отметить низкие показатели в тестах по скоростной подготовленности в обеих группах, на повышение которой следует обратить дальнейшее внимание в тренировке футболистов.

4. У футболистов контрольной группы был обнаружен незначительный прирост, однако полученные результаты исследования достоверно не подтвердились ($p > 0,05$).

5. Из полученных результатов следует, что в экспериментальной группе наибольшее улучшение выявлено в тестах «Прыжок с места» , «Челночный бег 10×30» и «6-ти минутный бег».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для совершенствования физической подготовки школьников 14-16 лет занимающихся футболом школьной секции в учебно-тренировочные занятия необходимо включать разнообразные упражнения технико-тактического характера, различные спортивные и подвижные игры, упражнения из разных видов спорта и, конечно, сама игра футбол.

2. Развитие специальной физической подготовки у школьников, занимающихся футболом необходимо начинать только после достижения занимающимся определенного уровня общего развития.

3. Для совершенствования физической подготовки школьников 14-16 лет занимающихся футболом, рекомендуется применять упражнения, представленные в приложении 1, 2, 3, 4.

4. Предлагается осуществлять контроль за уровнем физической подготовленности школьников 14-16 лет занимающихся футболом следующими тестами:

Для оценки скоростной выносливости теста - 10×30 м;

Для оценки скоростных способностей – 30м;

Для оценки общей выносливости – 6-ти минутный бег.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов. [Текст]/Ю.М. Арестов, М.: ФиС -2010,-148 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. [Текст] / В.В Бойко - М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 144 с.
3. Вихров К.Л. Физическая подготовка юных футболистов. [Текст] / К. Л. Вихров. - Киев, 2000. - 44 с.
4. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. [Текст] / В.В Варюшин - М.: «ФОН», 1997. – 120 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – [Текст] / Ю.В Верхошанский М.: «Физкультура и спорт», 1985. – 176 с.
6. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. [Текст] / Л.В Волков - Киев.: «Здоров'я», 1984. – 184 с.
7. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов [Текст] / Гриндлер К, Пальке Х, Хеммо Х. - М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 252 с.
8. Дегель Э.Г. Футбол для юношей (пер. с нем.). [Текст] / Э.Г. Дегель - М.: «Физкультура и спорт». - М.: «Физкультура и спорт», – 144 с.
9. Дьячков, В.И. Физическая подготовка спортсмена. [Текст] / В. И. Дьячков. - М.: ФиС, 1967. - 120 с.
10. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. [Текст] / Ю.Д Железняк- М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 236 с.
11. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова- М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
12. Зайцев В.К. Подготовка футболистов: Поиск и перспектива. [Текст]

/ В.К Зайцев - М.: «Физкультура и спорт», 1992. – 120 с.

13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. [Текст] / В.М Зациорский - М.: «Физкультура и спорт», 1970. – 200 с.

14. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. [Текст] / В. М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 200 с.

15. Качалин Г.Д., Горский Л.А. Тренировка футболистов [Текст] / Г.Д. Качалин, Л.А. Горский - Киев.: «Здоров'я», 1995. – 120 с.

16. Кочетков, А.П. Управление футбольной командой. [Текст] / А.П. Кочетков- М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 180 с.

17. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. [Текст] / Ю.Ф. Курамшин- М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

18. Футбол: Учебник для физ. ин-ов / под ред. П.Н. Казакова. [Текст] / П.Н Казакова - М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 256 с.

19. Подготовка футболистов / Под общ. Ред. В.И. Козловского [Текст] /В.И. Козловский- М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 173 с.

20. Малькольм К. 101 упражнение юных футболистов. – [Текст] / К. Малькольм М.: «Издательство Астрель», 2003. – 96 с.

21. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. [Текст] / М.Я Набатникова -М.: «Физкультура и спорт», 1982. – 280 с.

22. Новокщенов, И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации. [Текст] / И. Н. Новокщенов. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 137 с.

23. Носко, Н.А. Футбол. [Текст] / Н.А Носко, -М.: 2011. - 22с.

24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н.Г Озолин - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 876 с.

25. Подготовка молодого футболиста (пер. с венг.) / Под ред. Я. Палфай.[Текст] / Я.Палфай - М.: «Физкультура и спорт», 1973. – 216 с.

26. Платонов, В.Н. Физическая подготовка спортсмена. [Текст] / В. Н. Платонов, - М., 1995. - 210 с.

27. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

28. Ратов, И.П. Совершенствование движений в спорте. [Текст] / Ратов И.П. - М.: Ташкент Издательство Ибн Сины 2012. - 152с.

29. Романенко А.Н., Джус О.П., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. [Текст] / А.Н. Романенко, О.П. Джус, М.Е. Догадин - Киев.: «Здоров'я», 1988. – 228 с.

30. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа [Текст] / К.Х. Хеддерготт - М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 239 с.

31. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. [Текст] / С.В. Хрущев - М.: «Физкультура и спорт», 1982. – 160 с.

32. Цирик Б.Я. Футбол. [Текст] / Б.Я. Цирик - М.: «Физкультура и спорт», 1988. – 207 с.

33. Чанади А. Футбол. Тренировка (пер. с венг.). [Текст] / А. Чанади - М.: «Физкультура и спорт», 1985. – 256 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Основные элементы системы подготовки резервов в футболе:

- целевая установка;
- отбор;
- воспитательная работа;
- учебно-тренировочный процесс;
- соревнования;
- восстановительные мероприятия;
- комплексный контроль.

Приложение 2

Цели подготовки школьной секции футбола

1. Укрепление здоровья через выполнение разнообразных двигательных заданий различной координационной сложности.
2. Развитие индивидуальных способностей, координации движений и навыков работы с мячом («чувство мяча»).
3. Создание радостной атмосферы и желания играть.
4. Начальное знакомство и обучение футболу посредством игровой философии: «забить мяч в ворота/защитить ворота».
5. Обучение наиболее важным техническим приемам: дриблинг, удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, ведение с передачей и приемами мяча, обманные движения.

6. Утверждение самосознания детей через отношение к победам и поражениям.

7. Содействие развитию целостной личности с акцентом на креативность, уверенность, мужество.

Приложение 3

Правила поведения тренера-преподавателя школьной секции футбола

Тренер-преподаватель оказывает огромное влияние на детей. Он проводит с ними много времени, поэтому его собственное поведение неизбежно действует на поведение самих детей.

| Позитивное поведение тренера/ Правильное обучение | Недопустимое поведение тренера/ Неправильное обучение |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – работать с детьми с удовольствием, быть добрым по отношению к каждому ребенку (плохое настроение тренера – не повод для плохого обращения с детьми); – стремиться хорошо узнать каждого ребенка; – установить высокие требования, но быть справедливым; – давать знания, соответствующие возможностям детей; – быть одинаково требовательным ко всем ученикам, независимо от их успехов в обучении футболу; – стимулировать прогресс ребенка в обучении, вселять уверенность | <ul style="list-style-type: none"> – повышать голос, кричать, поступать агрессивно; – курить, употреблять ненормативную лексику; – обучая детей, заставлять их играть, как взрослых; – забывать, что основное желание детей – поиграть в футбол! – давать задания, слишком сложные для возраста детей; – иметь «любимчиков» и «пасынков» в коллективе; – повторять одно упражнение слишком долго; – постоянно или слишком часто прерывать игру; |

| | |
|--|---|
| <p>детям, чаще хвалить, чем порицать;</p> <p>– прислушиваться к мнению детей;</p> <p>– уметь утешать ребенка при неудачах;</p> <p>– развивать командный дух;</p> <p>– развивать инициативность и ответственность в каждом ребенке;</p> <p>– фокусировать внимание на успешных действиях, а не на ошибках ребенка;</p> <p>– отдавать приоритет воспитанию индивидуальности перед достижением локальных командных результатов;</p> | <p>– критиковать кого-то одного перед всем коллективом (критиковать/порицать – «с глаза на глаз», хвалить публично);</p> <p>– давать слишком много объяснений;</p> <p>– уделять слишком большое значение командным результатам;</p> <p>– пытаться изменить игровой стиль/индивидуальность ребенка;</p> <p>– чрезмерно опекать детей-подростков, ограничивая их самостоятельность.</p> |
|--|---|

Приложение 4

Примерный план-конспект

Учебно-тренировочного занятия секции футбола МБОУ СОШ № 49 города Белгорода

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения: стадион *МБОУ СОШ № 49 города Белгорода*

Задачи урока:

- 1 Обучение технике владения мячом в футболе.
- 2 Развитие координационных способностей.
- 3 Развитие чувства товарищества.

| | Содержание | До зировка | ОРМУ |
|--|------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| | Подготовительная часть УТЗ: | 10-15` | |
| | 1. Построение. | 1-2` | Организовать. Создать мотивацию. |
| | Приветствие. | 4-5` | |
| | Сообщение задач | 10`` | Спина прямая |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>2. ОРУ в движении -ходьба обычная - перекатом с пятки на носок руки в стороны; - выпады- руки вперед; - в полуприседе руки на пояс -бег - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени. -хотьба</p> <p>3.ОРУ на месте: 1.Наклоны головы: вперед- назад, вправо-влево. 2.Вращение рук: вперед, назад. 3.Повороты туловища вправо, влево. 4.Наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево. 5.Круговые вращения в тазобедренных суставах. 6.Выпад вперед на правую, левую ногу. 7.Прыжки на месте с поворотом на 180 гр. 8.Прыжки с подтягиванием колен к груди.</p> <p>Основная часть УТЗ: 1.Жонглирование мячом. 2.Прием мяча внутренней и внешней частью стопы. 3.Отработка ударов по воротам 4.Разделить класс на 2 команды, назначить капитанов, распределить игроков по площадке.</p> <p>Заключительная часть УТЗ: Построение. Подведение итогов</p> | <p>10`` 15`` 15`` 3` 30`` 30`` 15` 4-5` 10р 10р 10р 10р 15р 15р 15р 10р 55` 4-5` 3-4` 5-7` 15-20` 1-2` 1-2`</p> | <p>Выпад глубже. Спину не заваливать</p> <p>Разминочный бег Бедро поднимаем максимально</p> <p>Захлест глубже. Восстановление дыхания</p> <p>Темп медленный</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Поворот туловища максимальный</p> <p>Наклон глубже</p> <p>Темп средний</p> <p>Выпад глубже</p> <p>Спину не наклонять</p> <p>Следить за техникой выполнения.</p> <p>Следить за техникой выполнения Удар с места.</p> <p>Обучающая игра со всеми правилами и обучение судейства</p> |
|--|--|---|--|