



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:
20,61 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы ОФ-414/106-4-1
Пешкова Татьяна Витальевна

Работа Пешкова Татьяна Витальевна к защите
«20» 19 г.

зав. кафедрой ТИМФКиС
Жабиков В.Е.

Научный руководитель:
Кандидат педагогических наук,
доцент
Михайлова Татьяна Александровна

Челябинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА..... | 6 |
| 1.1 Актуальные проблемы развития женского футбола..... | 6 |
| 1.2 Педагогический и физиологический аспект отбора в женском футболе..... | 11 |
| 1.3 Основы общей и специальной физической подготовки в воспитании физических качеств юных футболистов..... | 13 |
| 1.4 Особенности начального этапа подготовки юных футболисток..... | 17 |
| 1.5 Характеристика тактических и технических действий в футболе... | 21 |
| 1.6 Основные средства и методы тренировочного занятия в футболе... | 26 |
| ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ..... | 36 |
| ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ..... | 37 |
| 2.1 Организация исследования..... | 37 |
| 2.2 Методы исследования..... | 45 |
| 2.3 Проведение экспериментального исследования и анализ его результатов..... | 47 |
| ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ..... | 53 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 54 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 56 |

ВВЕДЕНИЕ

Тенденции развития современного спорта определяют многолетний планомерный процесс подготовки к достижению высокого спортивного мастерства, диктующие необходимость системы спортивного резерва. Это в полной мере относится и к футболу, где подготовка высококвалифицированного резерва выступает одной из важнейших проблем. Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию, что, соответственно невозможно без тщательно подготовленного начального этапа тренировок. В этом плане в системе подготовки юных футболисток одним из ключевых является этап спортивной специализации, приходящийся на возрастной период 12-13 лет.

На этапе специализации физическая подготовка направлена на воспитание быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, силы и выносливости. Организм подростка, с одной стороны, позволяет значительно увеличить физические нагрузки, а с другой – требует предоставления ему достаточного перерыва для восстановления после продолжительных нагрузок. Особого внимания заслуживают нагрузки, направленные на совершенствование силовых способностей и выносливости.

За последние годы женский футбол начал набирать обороты. Это один из немногих видов женского спорта в котором существуют профессиональные лиги. Так, например, в 2005 году женская сборная России выиграла Чемпионат Европы для игроков не старше 19 лет. Лучшим игроком и лучшим бомбардиром того турнира стала россиянка Елена Данилова.

Самое высокое достижение российского женского футбола – 2009 год. Пермская команда «Звезда» дошла до финала Лиги Чемпионов. То, что эта проблема актуальна на протяжении многих лет, говорят работы Губы, Зайцева, Лаптева и Макаренко. Они считают, что на начальном этапе подготовки одной из важнейших задач выступает определение индивидуально-типологических особенностей юных футболисток, которые в дальнейшем на этапе углубленной специализации будут являться ориентиром на высшее спортивное мастерство.

В этой связи представляется актуальной, что подготовка юных футболисток должна базироваться на стройной преемственной системе организации и методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства.

Цель исследования: Определить эффективность реализации методики подготовки футболисток 12-13 лет на начальном этапе.

Объект исследования: Процесс учебно-тренировочного занятия у футболисток 12-13 лет.

Предмет исследования: Средства и методы воспитания двигательных качеств у футболисток 12-13 лет.

Гипотеза исследования: Методика подготовки футболисток 12-13 лет будет результативна, если реализован комплекс организационно-педагогических условий, включающий использование игровых упражнений и общеподготовительных упражнений координационной направленности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить практический опыт, и литературные данные в направлении оптимизации процесса подготовки юных футболисток;
2. Разработать содержательное обеспечение тренировочного процесса юных футболисток на начальном этапе спортивной подготовки;
3. Обосновать и проверить эффективность педагогических условий оптимизации тренировки юных футболисток.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы
2. Педагогическое наблюдение, беседа, опрос.
3. Тестирование
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики

База исследования: МБУ СШОР по футболу "Сигнал" г. Челябинска.

Этапы исследования:

Первый этап - констатирующий, (октябрь 2017 – февраль 2018), проводился анализ научно-методической литературы, ознакомление с опытом работы тренеров МБОУ СШОР «Сигнал» г. Челябинска. Формулировалась цель работы, задачи, гипотеза исследования.

Второй этап - формирующий, (апрель 2018 – февраль 2019), разрабатывалась программа тренировки футболисток на начальном этапе подготовки. Было проведено тестирование футболисток. Внедрялась методика подготовки в экспериментальную группу. Был проведен педагогический эксперимент. В конце эксперимента было повторно проведено тестирования футболисток, для оценки эффективности разработанной нами методики.

Третий этап - обобщающий, (март 2019 – апрель 2019), осуществлялся анализ, обобщение и описание полученных результатов исследования, формулировались выводы и заключение. Оформлялась выпускная квалификационная работа.

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения и списка литературы. Объем исследования – 62 страницы печатного текста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА

1.1 Актуальные проблемы развития женского футбола

В последние годы женский футбол приобретает все большую популярность в мире. Проведены четыре чемпионата мира, семь чемпионатов Европы. Женский футбол получил статус олимпийского вида спорта и был представлен на двух предыдущих олимпиадах. С 2001 года проводится розыгрыш "Кубка УЕФА" для чемпионов европейских стран. В стадии рассмотрения вопрос о проведении чемпионата Европы для девушек до 16 лет. Женским футболом в мире занимаются 22 миллиона человек. Только в Европе зарегистрировано более трех миллионов футболисток, участвующих в официальных соревнованиях [8, 43, 58].

В ряде стран (США, Швеция, Германия, Украина) школьные программы физического воспитания предусматривают проведение занятий по футболу для мальчиков и девочек. Команды девочек и девушек учебных заведений ряда стран регулярно участвуют в региональных соревнованиях. Тренеры женских клубов при отборе кандидатов в группы подготовки имеют большой выбор перспективной молодежи, освоившей азы футбола и имеющей неплохую игровую практику.

Так, например, в Англии в 2003 году насчитывалось более 5 тысяч команд девочек разного возраста, хотя в 1993 году их было всего 80. Во Франции имеются 650 футбольных клубов, в которых занимаются девочки от 12 до 18 лет, 72 клуба в трех дивизионах разыгрывают чемпионат страны.

Число занимающихся женским футболом в США - 8,3 млн. чел. В России на сегодняшний день зарегистрировано 7 5 тыс. футболисток.

Кроме того, по мнению многих специалистов, женский футбол нужно рассматривать и рекламировать как вид спорта, имеющий огромные возможности оздоровления девочек и девушек [8].

Дата возникновения женского футбола точно не известна. Согласно зарубежным средствам массовой информации первый в истории футбольный матч среди женских команд был проведен в 1918 году в г. Стокгольм. К эпизодам истории женского футбола в России относится информация о том, что московские издания опубликовали информацию о проведенном в году матче по футболу, участие в котором приняли две женские команды. В 1923 году женщины, работающие на железной дороге ст. Невинномысская организовали команду по футболу. Играли с мужскими командами, в виду отсутствия соперниц женского пола.

За рубежом к женскому футболу проявляли немалый интерес, и он наращивал свою популярность. Уже в 1950-х годах прошлого века европейские страны стали впервые проводить соревнования по футболу среди команд слабого пола. Организовывались женские сборные, а также международные состязания между ними. Первые международные соревнования по данному виду спорта состоялись в Италии в 1970 году. В следующем году организатором соревнований по женскому футболу выступила Мексика. Однако международная федерация футбола ФИФА не признавала подобные соревнования, и они не считались официальными [8].

Официальные соревнования среди национальных сборных команд впервые были проведены лишь в 1980-х годах. В финале крупнейших турниров российские спортсменки не принимали участия ни разу. Это не удивительно, поскольку в нашей стране женские футбольные команды стали создавать в конце 1980-х годов [43, 56, 57].

США, Китай, Германия, Норвегия, Швеция — признанные лидеры мирового женского футбола. Во многих странах на данный момент успешно действуют профессиональные лиги.

Женщины не обладают такими физическими данными, как противоположный пол. Стремление женщин заниматься всеми без исключения видами спорта наравне с мужчинами вызывает противоречивые мнения у специалистов в области педагогики и психологии, по мнению которых необходимо интенсивно изучать те специфические особенности женского организма, которые обуславливают необходимость разработки специфической методики спортивной тренировки. Современный уровень знаний о специфических особенностях женского организма и его реакциях на интенсивные, часто экстремальные тренировочные и соревновательные нагрузки, характерные для отдельных видов спорта, является крайне умеренным, скорее гипотетическим, нежели глубоко научным. Это обстоятельство не позволяет достаточно точно выразить меру воздействия занятий различными видами спорта и стремления к самым высоким спортивным результатам на состояние женского организма и психику женщин [39].

Зародившийся и стремительным темпом начавший развиваться в конце 1980-х годов прошлого столетия женский футбол постепенно, после распада СССР, в условиях политической и социально-экономической нестабильности резко сдал свои позиции. Не имея государственной поддержки, при отсутствии какого-либо интереса со стороны региональных федераций женский футбол быстро сдал свои позиции [22].

Тем не менее, в России проводится чемпионат России среди женщин, в котором участвуют 8 команд. Чемпионат России по футболу среди женских команд регулярно проводится с 1992 года. В 1992 году в чемпионате и первенстве России играло 42 команды, а уже к 2003 году их количество сократилось до 17.

Чемпион страны и обладатель путевки в Еврокубки определяется в соперничестве клубов Высшего дивизиона (лиги). Формат проведения турнира изменяется, решения принимаются Департаментом женского футбола и Комитетом женского футбола Российского футбольного союза (РФС) и утверждаются на заседании Исполнительного комитета РФС. Так же с 1992 года проводится розыгрыш Кубка России по футболу среди женщин. В нем принимают участие команды Высшего и Первого дивизионов (лиг). Формула проведения финала и регламент соревнований согласовывается Комитетом и Департаментом женского футбола РФС и утверждается Исполнительным Комитетом РФС [43, 56].

И, хотя женская сборная команда России дважды принимала участие в финальных турнирах чемпионатов мира (1999 и 2003 гг.) и Европы (1997 и 2001 гг.), нет никаких гарантий, что сборная сможет добиваться высоких результатов и в будущем из-за недостаточного притока в национальную сборную квалифицированного пополнения. Ни разу наша сборная не пробилась в финал Олимпийский игр. Сборная молодежная команда России, ежегодно принимающая участие в отборочных турнирах чемпионата Европы, лишь один раз получила право играть в одной четвертой финала. Поэтому была разработана Целевая комплексная программа развития женского футбола в Российской Федерации на 1998-2005 гг. Разработка Программы развития женского футбола в России связана с признанием того факта, что за последние десятилетия мы наблюдаем регресс женского футбола, снижения количества участвующих в соревнованиях команд и общего количества, занимающихся футболом в России [59].

Программа развития женского футбола — это увязанная по срокам, ресурсам и исполнителям совокупность мероприятий, направленных на достижение главной цели — вовлечение в занятия футболом как можно большего числа учениц общеобразовательных школ, студенток средних специальных и высших учебных заведений. Создание учебных групп в действующих спортивных школах, организация соревнований с

использованием опыта Всероссийских проектов «Кожаный мяч», «Футбол для всех», «Мини-футбол в школу», «Мини-футбол в вузы». Программа предусматривает реализацию поставленных задач силами имеющихся организационных структур: РФС, Ассоциация женского футбола, Ассоциация мини-футбола России, межрегиональных объединений и региональных федераций в тесном сотрудничестве с администрациями субъектов Российской Федерации, органами управления физической культурой и спортом, органами народного образования. Важное место в пропаганде женского футбола должны занять средства массовой информации. Реализация Программы сыграла важную роль в выполнении решений Государственного Совета Российской Федерации от 30 января 2002 г., изложенных в концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2005 г. Программа отражала и развивала основное содержание федеральной политики в области развития физической культуры и спорта вообще и футбола, в частности, в деле сохранения здоровья россиян методами физического воспитания и реализации их прав на занятия физкультурой и спортом [22, 45, 60].

Осуществление Программы позволило немного повысить интерес к женскому футболу, создать организационные предпосылки для координации усилий всех заинтересованных сторон. Однако, финансовый кризис, организационно-экономическое отставание нашей страны, недостаток заинтересованности средств массовой информации и другие проблемы, привели к отставанию от лидеров мирового и европейского футбола.

Таким образом, были установлены проблемы, замедляющие развитие женского футбола в России:

- Не разработанность целостной системы детско-юношеских соревнований, их небольшое число замедляет тенденцию массовости женского футбола;
- Отсутствие современной специальной методической литературы по женскому футболу;

- Низкий уровень современной материально-технической базы в регионах;
- Малое количество отделений женского футбола в спортивных школах и группах подготовки футбольных клубов.

В настоящее время основным направлением развития женского футбола является повышение профессионального уровня педагогических кадров и успешное выступление сборных команд на чемпионатах Европы, мира, а также на Олимпийских играх.

1.2 Педагогический и физиологический аспект отбора в женском футболе

Учитывая юность женского футбола, число отечественных исследований по проблемам отбора и тренировки футболисток единичны (Бондарь С.И.,1992; Зайцев А.А.,1994). В настоящее время расширение границ женского спорта может идти лишь в сторону освоения спортсменками мужских видов спорта (Федоров Л.П.,1987,1995). Это приведет к тому, что спортивные нагрузки, падающие на организм женщины, будут соответствовать, а зачастую даже превышать мужские. В связи с этим остро возникают проблемы отбора в спорт, в том числе в игровые виды, женщин, способных вынести большие физические нагрузки. Женский футбол в этом не исключение [42, 52].

Современная теория и практика тренировки женщин (Федоров Л.П. 1987) предусматривает, в первую очередь, развитие у спортсменок физических качеств (сила, скорость и выносливость), которые обеспечивают значительную спортивную трудоспособность. Занятия футболом также предполагает их развитие. Поэтому, учитывая, что биологически женщина уступает мужчине по всем параметрам развития своего организма (Коц Я. М. , 1981). В спорт должны отбираться женщины, изначально наделенные от природы более высокими скоростно-силовыми качествами. Об этом свидетельствуют (А. Кефф, М. Каню, 1986), приводя данные о том, что еще в

16—17 веках среди женщин проводились соревнования по борьбе и поднятию тяжестей. Причем такие женщины нередко побеждали мужчин. В настоящее время в беге и в плавании мировые рекорды женщин стали равными показателям мужчин мастеров спорта и даже превосходят показатели менее тренированных спортсменов. Исходя из этого встает вопрос отбора в спорт женщин, близких к мужчинам по морфофункциональным показателям, и разработка критериев такого отбора.

В настоящее время медики обладают информацией о наличии в популяции женщин с высоким содержанием мужских половых гормонов. Последнее им обеспечивает схожесть с мужчинами по морфофункциональным показателям (Дзенис И.Г.,1991). Те изменения, которые вызывают андрогены в организме женщин, называются маскулинизацией: мужской или атлетический соматотип, сниженное содержание жировой и повышенное содержание мышечной массы. Отсюда и преимущество в скоростно-силовых качествах [3, 18, 19].

Со стороны половой системы повышение андрогенов ведет к задержке полового созревания, что выражается уменьшенным развитием грудной железы и поздней первой менструацией, нарушением менструальной функции (Беникова Е.А.,1980). Именно такую патологию фиксируют и спортивные медики у спортсменок (Абрамов В.В.,1992; Геселевич В.А.,1992; Калинина Н.А.,1994; Левенец С.А., 1980). Так (В.В. Сологуб (1980)) у спортсменок в 6 раз чаще регистрирует нарушение менструальной функции. Хорошо известны признаки маскулинизации, возникающие у спортсменок при приеме анаболических стероидов (андрогенов) в виде допингов (Виру А.А., 1983) [18, 25, 53].

Таким образом, если особенности организма женщин, связанные с повышенным содержанием тестостерона и его метаболитов, медики рассматривают как отклонение от здоровья, то для спортивной практики такое состояние есть положительная аномалия, дающая женщинам преимущество в спорте. Так, они приближаются по своим

морфофункциональным показателям к мужчинам, что особенно важно, учитывая значимость атлетизма в женском спорте (Мартиросов Э.Г., 1988).

Поскольку известно, что мужской футбол требует высокой скоростно-силовой подготовки, то именно такие женщины будут удовлетворять и потребностям женского футбола. Что позволит тренерам адаптировать к тренировке футболисток методики мужского футбола [39, 52].

Соболев Д.В. разработал новый способ отбора женщин в футбол, и другие женские виды спорта на основе морфофункциональных критериев маскулинизации женщин, а также использовал генетические маркеры (в виде дерматоглифических признаков) в качестве методики отбора. Он предположил, что:

- маскулинизация, дающая превосходство высококвалифицированным спортсменкам, обусловлена наследственностью, что подтверждается генетическими маркерами (дерматоглифами);
- Морфофункциональные признаки маскулинизации могут быть использованы в качестве критериев отбора в женский спорт;
- К футболисткам мужского соматотипа могут быть применены адаптированные методики скоростно-силовой подготовки мужчин.

В работе Соболева Д.В., полученные результаты исследования морфологических показателей девушек-футболисток команды мастеров имеют превосходство по исследуемым показателям не только над спортсменками, но и даже над футболистками более низкой спортивной квалификации. Данный факт позволяет утверждать, что уже изначально они имели значительный перевес не только по многим физиологическим показателям, но и, что очень важно, потенциальную возможность прироста этих показателей под влиянием определенно направленной тренировки. Результаты исследования также свидетельствуют о том, что при соматотипировании у футболисток выявлено существенное преимущество в

команде мастеров женщин мужского соматотипа, который регистрировался у них в 2 раза чаще, чем в других исследуемых группах.

1.3 Основы общей и специальной физической подготовки в воспитании физических основ юных футболистов

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. В футболе физические качества проявляются в комплексе, а не изолированно. Тем не менее, оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. И в зависимости от того, какой период, этап имеется в виду, уделяется больше внимания воспитанию того или иного качества [23, 29].

Известно, что физическая подготовка - это длительный процесс, цель которого - достижение футболистами высокого уровня подготовленности. Этот уровень физической подготовленности должен соответствовать требованиям игры. Например, если для результативной игровой деятельности футболист должен пробежать в матче 12000 метров, и из них не меньше 2000 метров с максимальной мощностью, то уровни развития всех видов выносливости и скоростно-силовых качеств должны позволять ему делать это в каждой игре [35, 37, 47].

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП) предназначается главным образом для формирования общей базы футболиста и является одним из средств, используемых в период активного отдыха. В основном это такие упражнения, которые по характеру нервно-мышечных усилий отвечают игре в футбол.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

1. укрепление здоровья и нервной системы;

2. рост функциональных возможностей организма спортсмена;
3. развитие необходимых физических качеств;
4. приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
5. повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной учебно-тренировочной работе и в период соревнований;
6. повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание;
7. активный отдых для центральной нервной системы [4, 9].

Общефизическая подготовка позволяет спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства. По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с футболом стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Поэтому логично использовать упражнения из этих видов спорта. Необходимо принимать во внимание влияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть, как положительным, так и отрицательным. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила, возможно, лишь в том случае, если возникает необходимость устранить отставание уровня развития какого-либо из качеств [11, 13, 16].

Физическая подготовка футболистов должна быть круглогодичной, разносторонней и строиться с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Тренировка футболистов органически объединяет общую и специальную физическую подготовку.

ОФП призвана увеличивать функциональные возможности организма. Она насыщена разнохарактерными упражнениями, как правило, в комплексе

развивающими силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость спортсменов.

Рассмотрим средства ОФП.

Упражнения для развития силы:

- Приседания со штангой, партнером на плечах.
- Подскоки из различных исходных положений со штангой, гирей, утяжеленным поясом.
- Метание и ловля тяжелых снарядов.
- Подтягивание на перекладине, лазанье по канату.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Поднимание прямых ног вперед из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах.

Упражнения для развития быстроты:

- Стартовые ускорения из различных исходных положений, семенящий бег, повторный бег с места и с ходу (по 30 - 40 м, быстро), бег под уклон.
- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.
- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».
- Бег вверх и вниз по ступенькам лестницы.

Упражнения для развития выносливости:

- Кроссы умеренной и переменной интенсивности, эстафеты с бегом, прыжками, элементами акробатики.
- Плавание, бег по воде на мелком месте.
- Чередование подвижных игр, прыжков со скакалкой с кроссом умеренной интенсивности и ускорениями.
- Баскетбол, ручной мяч, хоккей [31, 50, 56].

Специальная физическая подготовка (СФП) служит для создания специального фундамента. Этому служат такие упражнения, которые соответствуют игре в футбол не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Эти упражнения также развивают ту группу мышц, которая наиболее необходима для игры, задачи, решаемые в

процессе физической подготовки многообразны, и точная формулировка каждой из них зависит от подготовленности и возраста футболистов, периода подготовки и т. п. СФП ориентирована на развитие качеств, способностей, необходимых футболисту для эффективного решения специфических двигательных задач [6, 24].

Рассмотрим средства СФП.

Упражнения для развития силы:

- Удары по мячу на дальность, то же по утяжеленному мячу;
- Различные броски набивного мяча;
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов;
- Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбега (с отягощениями).

Упражнения для развития быстроты:

- Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом;
- Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

Упражнения для развития выносливости:

- Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 55 - 65 мин.
- Двусторонняя игра (взрослые - 2X45 мин, юноши - 2X40 мин, дети -- 2X30 мин) с делением ее на 4 - 6 периодов (играть в высоком темпе, непрерывно двигаться). Паузы между периодами постепенно сокращаются.
- Сильные удары по мячу ногами в течение 25 - 40 мин. Паузы между ударами 15 - 25 сек.
- Игровое упражнение «Борьба за мяч» (игра в «квадрате», трое на трое, четверо на четверо и т. д.).

Упражнения, развивающие гибкость, чередуются с упражнениями в расслаблении.

Правильный подбор средств и методов общей и специальной физической подготовки создает необходимые предпосылки для освоения

техникой и тактикой футбола, достижения высоких спортивных результатов [11, 14, 15, 29].

1.4 Особенности начального этапа подготовки юных футболисток

Опыт тренеров подсказывает, что за два года до начала учебно-тренировочной работы достаточно времени, чтобы выявить спортивную пригодность занимающихся футболом. И в этот период тренеру необходимо совершить отбор и обеспечить нужный уровень разносторонней подготовки [11, 30].

У каждого тренера складывается конкретный стиль и подход к новой группе, и, как правило, нетрудно выявить природную предрасположенность ребенка. Его выделяет двигательная одаренность, быстрое осваивание и приобретение двигательных навыков. Талантливое, очень даровитое маленькое футболиста найти сложно. Такое утверждение правомерно. Без генетической одаренности - трудно стать выдающимся футболистом. В коде заложены возможности, а реализация зависит от человека. Наследственность определяет возможности, а тренировочная работа определяет, как мы ею воспользуемся. Значит, надо искать детей, которых природа наделила качествами, позволяющими подняться на высоту спортивного мастерства, а дальнейшее формирование индивидуальности игрока пойдет только на пользу команды [5, 27].

Однако талант - залог, но не гарантия успеха. Чтобы был успех, нужно как минимум шесть - восемь лет упорных тренировок. Следовательно, хотелось бы этот вопрос рассмотреть с более широких позиций. Следя за выдающимися игроками, специалисты отметили основные факторы, содействующие стремительному развитию футбольных качеств (за исключением генетических). Это:

- раннее начало;
- большое время, уделяемое футболу;

- большое время, уделяемое индивидуальной работе [41].

Следует отметить, что вся система современного воспитания и многие закономерности становления организма юных футболистов известны множеству тренеров, а количество занимающихся с задатками потенциальных футболистов достаточно, проблема просматривается только одна - педагогическая. Футбольный опыт показывает, что число футболистов, имеющих необходимые способности и желающих достичь высот, становится за время обучения меньше.

Современный тренер должен знать если не все, то как можно больше. Только его знания и умения могут гарантировать успех и полное раскрытие потенциальных возможностей спортсмена. Тренировка как педагогический процесс только тогда приводит к успехам, когда она правильно организована. Чтобы достичь определенных успехов и приобрести добротные навыки, спортсмен должен проникнуться поставленной задачей. Одна задача - увидеть и найти игрока, а вторая задача - это методическая грамотность тренера, умеющего организовать целенаправленную подготовку игрока.

На этапе начальной подготовки нужна разносторонняя подготовка, которая исключает специфическое воздействие на одно из спортивных качеств. Имея небольшой запас двигательных навыков, детям будет трудно в дальнейшем освоить сложные футбольные движения. Поэтому координационные способности необходимо воспитывать именно в детском возрасте, в противном случае неуклюжесть движений будет просматриваться особенно ярко. Необходимо заметить, что способность к усвоению сложных движений в 12 - 13 лет выше, чем у 14 - 15-летних. В этом возрасте достигается наибольший прирост в скорости движений, на чем базируется будущая техническая подготовка [1, 7, 10, 17].

В футболе объем движений чрезвычайно разнообразен, богат, а специфика футбола располагает большой вариативностью беговых упражнений. Если охарактеризовать направленность на начальном периоде, то это будет оздоровительная, игровая и общефизическая подготовка.

Если характеризовать задачи начальной подготовки, то они будут следующие:

1. Приучить детей к регулярному тренировочному режиму с 3-разовыми занятиями в неделю. Ребенок должен «заболеть» футболом;
2. Заложить фундамент разнообразной физической подготовленности и развития координационных способностей;
3. Ознакомить с основными техническими элементами и простейшими игровыми приемами [20, 34].

Средства подготовки на начальном этапе: самый широкий круг игр и эстафет. Здесь есть простор для творчества, есть над чем задуматься и чем занять ребенка. Скажем так: если ребенку комфортно и хорошо в команде, то и отдача от него будет намного выше. И наверняка сам-то футбол придумали дети, играя и гоня мяч, а потом уже взрослые начали разыгрывать свои первенства [21, 28, 36].

Мотивация и желание тренироваться появляется сначала на эмоциональном уровне, а уже затем на логическом. Следовательно первая задача тренера - привить устойчивую потребность детей к двигательной активности и постоянно поддерживать у них интерес к спортивным играм и детским соревнованиям. Самое важное - игра учит выигрывать, но игра учит и проигрывать, закаляя веру, волю и характер. Успех или неуспех должен восприниматься не как случайность, а как закономерный результат на проделанную работу. Поражение может преподать урок и указать на слабые места подготовки. И воспользоваться этим должен в первую очередь тренер.

Все мы привержены к стереотипу, и, к сожалению, у некоторых тренеров набор и выбор средств подготовки слишком мал. Они снижают объем средств ОФП, однако скоростные, силовые и психологические качества могут проявляться не сразу, а по мере формирования двигательных навыков. Следовательно, вся система современного физического воспитания сводится к развитию волевых качеств, умению не только вести себя, но и владеть собой - этого требует воспитанность и интеллигентность. Недаром

говорят: победа показывает, что человек может, а поражение - чего он стоит. И нельзя забывать, что каждый человек имеет право на ошибку, а ребенок тем более. Все дети представляют собой совокупность сильных и слабых сторон, умения и неумения, активов и пассивов, исключительности и посредственности. И если ребенок начал играть в футбол за компанию, то это только на пользу здоровью, коммуникабельности, закалке характера [2, 20].

Существует точка зрения, что одаренность, если она на самом деле есть, сама обязательно проявится, не заметить ее будет просто невозможно. А когда она проявит себя, заранее никто сказать не может. Это тайна природы. Значит, нужно только набраться терпения и ждать. В тренировке оцениваются внешние признаки новичков, двигательная активность, желание тренироваться, склонность к беговым упражнениям и играм.

1.5 Характеристика тактических и технических действий в футболе

Футбол, как и любая другая игра, не терпит бессистемности. Это поняли еще 70 лет назад, когда появилась первая игровая схема. До той поры никакой системы не было, любой игрок бежал к чужим воротам, единственная цель была забить мяч. О защите собственных ворот обязан был думать только вратарь. Условно данную тактику, возможно, описать формулой 1+10, где 1- это вратарь, а 10-остальные полевые игроки.

Естественно, что помимо хаоса на поле эта схема ни к чему хорошему не приводила, и вскоре появилась первая поистине серьезная схема игры, названная «дубль-ве», из-за наружного подобия с начертанием латинской буквы W [20, 26].

Два защитника, три хавбека и пять нападающих, по-прежнему определяли стиль игры как атакующий. Данная схема использовалась вплоть до 1958 года, тогда на чемпионате мира в Швеции, сборная Бразилии под управлением Висенте Феолы внедрила новую «бразильскую» систему

4+2+4. Два полузащитника опустились немного назад, а единственный форвард, перешедший в середину поля, обеспечивал количественный перевес, как в атаке, так и в защите, поскольку и там, и там, у команды был теперь количественный перевес.

Не успели ещё многие команды перейти на схему 4+2+4, как уже через 4 года, на чемпионате мира в Чили, та же сборная Бразилии, во главе с временно заменившим Феолу Айморе Моррейрой, применила новейшую схему 4+3+3. Единственный нападающий оттянулся в полузащиту, обеспечив ей ещё более высокую мобильность и гибкость. Оборона бразильцев стала действительно непроходимой, а шестеро атакующих игроков сводили на нет все достоинства «старой» системы. Это дало возможность бразильцам стать двукратными чемпионами мира [8].

До сих пор многочисленные команды, исповедующие атакующий футбол, применяют эту схему, а через 8 лет уже после её возникновения голландцы, во главе с легендарными Ринусом Михелсом и Йоханом Кройффом превратили 4+3+3 в суровое оружие под названием «тотальный футбол» [8].

С годами шло формирование оборонительного футбола, главной целью которого было «не пропустить». Безусловно, такая атакующая схема не подходила сторонникам стремительно развивавшегося «катеначчо» - оборонительной игры. Исходом этого стала появившаяся вначале 80-х и наиболее востребованная в настоящее время схема 4+4+2. Таким образом, выбор тактических операций в футболе непосредственно зависит от предпочитаемой тренером стратегии - оборонительной либо наступательной.

Таким образом, в первом случае, возможно, использовать 4+4+2, персональную опеку наиболее опасных игроков соперника, «катеначчо», во втором - 4+3+3, прессинг у посторонних ворот, большие скорости. Безусловно, что для результативных атакующих действий все игроки должны владеть значительным мастерством и отличной физической подготовкой.

Характеристика технических действий в футболе.

Одним из основных условий подготовки футболистов считается изучение и усовершенствование технической подготовки. Акцент на «технику» дает возможность игрокам во время матча в меньшей степени заострять внимание на мяче, его обработке и сохранении, что дает больше времени на исследование комбинаций, оценку ситуации на поле, установление стратегии игры [40].

Вратарь должен кроме собственных конкретных «профессиональных» навыков, обладать абсолютно всеми техническими приемами полевых игроков, ведь нередки случаи, когда голкипер покидал границы штрафной площади и действовал в качестве защитника, теряя при этом собственную прерогативу на игру руками. В то же время ряд полевых игроков, вне зависимости от амплуа, должны иметь довольно хорошо сформированные вратарские качества, для того чтобы при необходимости поменять голкипера (к примеру, когда вратаря удаляют с поля, а лимит замен исчерпан, либо в случае травмы «первого номера») [46].

Исходя из этого, при анализе технической подготовки будем иметь в виду данную существенную деталь. Итак, техника полевых игроков. Ее можно разделить на простейшую и более сложную.

Простейшая нужна каждому футболисту просто для игры в футбол. Её главными компонентами являются: ведение мяча; прием; обводка; дриблинг (ведение с обманными движениями и обводкой, подача и удар) [40].

Рассмотрим ряд нетрудных упражнений на развитие данных компонентов:

Ведение. Мяч запускается и ведется игроком на все возрастающей скорости. То же, но темп увеличивается не от раза к разу, а в процессе ведения. То же, с «изменением ног», т.е. четные касания, производятся правой ногой, а нечетные - левой (либо наоборот). Ни в одном из упражнений невозможно допускать отрыва мяча от игрока более чем на полтора метра и замедления скорости ведения.

Прием. Прием «низом». Мяч запускается в сторону стоящего на месте игрока. Задача - принять и обработать мяч одним касанием, при этом остановив его. То же, но принимающий игрок движется с необходимой быстротой. Его цель при этом либо остановить мяч, либо продлить движение, используя приемы ведения (пас «на ход»). Прием «верхом». То же, что и в первых двух моментах, однако мяч запускается на уровне головы игрока.

Обводка. Обводка на скорости. Продемонстрировать сопернику, что в твои намерения вступает уход в одну сторону, а уже после обманного движения уйти в другую. «Обводка Гарринчи». Пробросить мяч между ног стоящего противник и быстро оббежать его. Весьма опасный прием, т.к. велик риск утраты мяча либо травмы.

Дриблинг- Дриблинг на скорости - Ведение мяча на значительной скорости с частой попеременной сменой ведущих ног.

Удар - отработка удара внутренней стороной стопы «щечкой» - для более четкого и сильного удара. Переброс мяча через «стенку» - используется при выполнении штрафных и свободных ударов.

Навесные удары: удар – «парашют», силовой навес (с сконцентрированным действием), «сухой лист». Осуществление одиннадцатиметровых ударов «на силу» - простой удар в заранее определенную точку ворот с силой, необходимой для того, чтобы голкипер не сумел словить либо отразить мяч и «на исполнение» - удар наносится в сторону, противоположную той, куда бросается голкипер.

Удары на точность попадания. Для этого необходимо особым образом расчерченная стена, на которой представлены очертания ворот и зоны, за попадание в которые начисляются очки. Удары производятся с разных точек, побеждает тот, кто именно наберет максимальное число очков [40].

Для развития требуемых скоростных и силовых качеств у футболистов следует применять не отдельно взятые упражнения либо методы, а полный взаимозависимый комплекс занятий, обеспечивающие постепенное

увеличение физических кондиции и сохранение оптимальной формы в течение предельно длительного времени.

Для этого существуют намеренно созданные врачами и тренерами команд планы развития физической готовности игроков, с той целью, чтобы пик формы (а его наличие, как, впрочем, и спад после него вполне непосредственны) пришелся на определенное командными «стратегами» время. Эти сложные комплексы, по большей части, считаются «фирменными секретами» команд, однако обще развивающие комплексы известны абсолютно всем.

Силовые упражнения включают в себя программы по формированию выносливости, физической силы (прежде всего ног), а скоростные - развитие реакции, скорости бега, ускорения.

Скоростные:

1. Челночный бег - перебежки между двумя отметками, расстояние между которыми 10 или 15 метров.

Силовые:

1. Кроссы - самые разнообразные от 1 до 5 км. С разными нагрузками.
2. Классические упражнения на развитие силы и выносливости [38, 44].

Таким образом, рассмотрев данный параграф, мы пришли к выводу, что в процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

1.6 Основные средства и методы тренировочного занятия в футболе

Средством именуется то, что применяется с целью решения конкретных вопросов. Совокупность средств тренировки составляют: физиологические и идеомоторные упражнения, оздоровительные силы природы, гигиеничные факторы.

Физические упражнения – двигательные действия, применяемые для решения конкретных задач. Физические упражнения – главное и своеобразное средство спортивной тренировки. Для решения главных задач тренировочного процесса – обучения, воспитания физиологических свойств и совершенствования в избранном варианте спорта – используют различные упражнения. Их делят на четыре главные группы [49, 51].

Первая группа – соревновательные упражнения, свойственные данному виду спорта. Соревновательные упражнения считаются предметом специализации и выполняются в согласовании с критериями соревнований. Соревновательные упражнения юные спортсмены начинают использовать тогда, когда детям и школьникам следует впервые выступать на соревнованиях, т.е. на стадии начальной спортивной специализации (уже после одного – двух лет занятий).

Вторая группа – подготовительные специальные (характерные) упражнения, предназначенные для обучения и формирования физических и волевых качеств. Данные упражнения отбираются применительно к условиям выбранного вида спорта. Помимо этого, специальные упражнения должны быть аналогичными по форме и текстуре движений с компонентами выбранного вида спорта. Данные упражнения называют специально подготовительными. Их подразделяют на подводящие и развивающие.

Третья группа – общеразвивающие физические упражнения для многостороннего физического развития (к примеру, наклоны, приседания, размахивания, упражнения с предметами и т.д.)

Четвертая группа – упражнения из других видов спорта, в которых спортсмен не специализируется. Упражнения данной категории применяются для многоплановой физической подготовленности [9, 50].

Рациональность занятий каким-либо упражнением обуславливается пользой, которую они могут дать для увеличения многофункциональных возможностей организма. По этой причине перед занимающимися возникает потребность в познании влияния физических упражнений и физиологическую «стоимость» определенного упражнения. Упражнения включают в интенсивную деятельность разнообразные группы мышц. Благодаря этому в организме человека совершается целый ряд физических, психологических, биохимических и иных процессов, которые стимулируют перемены как двигательной, так и вегетативной сфер.

У человека более 600 мышц. Однако в зависимости от физического упражнения число их включения в работу неодинаково. Так, к примеру, в процессе ходьбы функционируют приблизительно 150 мышц, в беге – приблизительно 300. Чем стремительнее мышечная работа, тем больше крови она потребует. Необходимо выделить, что мышечная работа активизирует деятельность абсолютно всех органов человека. А сердце – это основной орган, сокращаясь, как мощный насос, непрерывно гонит кровь по сосудам.

Каждая клетка, любой орган и человеческий организм в целом привыкли к определенной насыщенности обмена веществ, который в существенной степени обуславливается мышечной работой.

Говоря о сердце и сосудах, необходимо привести ряд цифр и фактов. В покое при ударах 70 раз в минуту сердце в сутки делает приблизительно 100 тыс. сокращений, в месяц – 3 млн., в год – 36 млн., в течение всей жизни от 3 до 4 миллиардов и более. За одно сокращение оно выкидывает крови в сосудистую систему от 50 до 80 миллилитров, а за 70 лет перекачивает 150 – 180 тыс. тонн и более крови. Единая длина сосудов в теле человека достигает 100 тыс. километров. В случае если вытянуть капилляры в одну черту, то ими возможно «обмотать» нашу планету в 2,5 раза [25].

Новейшими разработками было определено то, что у сердца есть «коллеги» по труду – периферические сердца. Оказалось, что любая структурная мышца по взаимоотношению к кровообращению не только лишь проточная сосудистая система и потребитель крови, однако и самообеспечивающийся орган, сильный насос. В основе изучения было подтверждено, что насосная функция периферического «сердца» по полученному результату превосходит даже центральное сердце. Скелетная мышца рассматривается как физический вибратор, осуществляющий одновременно 2 функции: механическую работу и обеспечение собственного (кровообращения) кровообращения.

Дополнительными тренировочными средствами считаются технические средства и тренажеры, необходимые для единой и особой подготовки спортсмена. Тренажеры, оснащенные устройствами контроля и управления, считаются в настоящее время новейшим средством, еще более специализированным, сконцентрированным на усовершенствование спортивной подготовки. Использование технических средств и тренажеров содействует стремительному развитию двигательных навыков, формированию требуемых физических качеств и разнообразит учебно-тренировочный процесс [15].

Идеомоторные упражнения представляют собой неоднократное мысленное воссоздание двигательного действия с концентрацией интереса на решающих фазах перед его практическим исполнением. Их результат базируется на двигательных многофункциональных реакциях, возникающих у человека в период представления о движении.

Повторное мысленное выполнение физического упражнения, его части, компонента, связки, дает возможность стремительнее овладеть техникой и стратегией, сформировать творческую инициативу, благополучно использовать технико-тактические приемы в новейшей ситуации, настраивает на будущее осуществление двигательного действия, способствует наиболее полному проявлению физиологических и волевых качеств.

Метод – способ достижения установленной цели, конкретным образом упорядоченная деятельность. Методы спортивной тренировки ориентированы на развитие и усовершенствование умений и навыков, а кроме того развитие физических качеств спортсменов. Метод дает ответ на вопрос, как необходимо использовать средства в процессе тренировочного занятия.

Выделяют 3 группы методов:

1. методы обучения технике;
2. методы обучения тактике;
3. методы выполнения упражнений для формирования физических качеств [29].

Методы тренировки следует подбирать и устанавливать в согласовании с задачами и критериями занятий: временем, местом, составом группы, этапом спортивной тренировки, состоянием самочувствия спортсменов, иными факторами. В спортивной тренировке кроме того используются методы контроля разных сторон подготовленности спортсмена, методы моделирования спортивных результатов, способы отбора и др.[12].

Отдельный метод раскрывается многочисленными различными по характеру методическими приемами, которые объединяются общностью цели и общим подходом к её решению. Методические приемы – часть того либо другого метода, компоненты, выражающие единичные воздействия тренера и учащихся в процессе их обоюдной деятельности, дополняющие и конкретизирующие метод.

Рассмотрим сущность и характерные черты основных своеобразных методов спортивной тренировки.

Методы использования слова и обеспечения наглядности. С помощью методов применения слова сообщаются абстрактные сведения, устанавливаются определенные задачи, создается отношение спортсменов к осуществлению тренировочных заданий. Эти методы применяют при руководстве деятельностью, рассмотрении и оценке достигнутых итогов, допущенных ошибок, воспитании нравственных, волевых и иных личностных качеств спортсменов.

Главными методами слова, которые используют для передачи абстрактных сведений по технике, тактике, правилам соревнований и иным вопросам, считаются: (лекция, повествование, описание, предписания, разъяснения, беседа, задания, анализ и др). Для руководства занимающихся в процессе занятия, используются: распоряжения, указания, команды, подсчет, вербальная сигнализация. Для оценки и стимулирования деятельности применяют оценивающее суждение, оценку, одобрение, самоуправление.

Однако методы слова применяются больше. Этому способствует растущая значимость второй контрольной системы у подростков. Подростки все больше выражают способность оперировать абстрактными представлениями, различать существенное от несущественного, основательно и полно и анализировать технику исследуемого упражнения и т.д. В занятиях с ними возможно с успехом применять лекции, приказания, сами приказы и др. [38].

Методы обеспечения наглядности используются для формирования визуальных, слуховых, двигательных образов, представлений в процессе технической, тактической, физической подготовки. К ним относятся разнообразные формы естественной демонстрации: демонстрация техники физических упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе); «прочувствование» движений с помощью намеренно построенных для этого тренажеров и т.п.

К методам наглядности кроме того относятся:

1. демонстрация баннеров, рисунков, схем и иных наглядных пособий;
2. фото-, кино-, видеоматериал-демонстрирование воссоздающих технико-тактические действия отдельных спортсменов либо указания в целом;
3. звуковая демонстрация – воссоздание звуковой картины какого-либо перемещения с помощью голоса, хлопков, специализированных технических приборов (метронома, магнитофона), а кроме того устройств, срочной звуковой информации о процессе движений при их совершенствовании;

Методы обеспечения наглядности обретают особенное значение при обучении технике движений юных спортсменов младшего возраста. У них внимание мало стабильно, зачастую содержит бессознательный характер. Они предрасположены к подражанию. По этой причине в занятиях с ними существенна роль показа. Для формирования полных и конкретных двигательных, зрительных и слуховых ощущений следует кроме того обширнее применять предметные ориентиры и ограничители, звуковую и световую сигнализацию. Эти приемы дают возможность детям ощутить грамотно ли они осуществляют движения [5, 38].

В занятиях со спортсменами наравне с предметными ориентирами, звуковой и световой демонстрацией, применяют картинки, баннеры, фото-, кино-, видео-демонстрации, т.к. подростки уже владеют конкретным запасом познаний, технических и тактических умений и навыков.

При изучении и совершенствовании техники упражнений, показ отличается огромной детализацией, более стремительным темпом исполнения упражнений и наименьшим количеством повторений. Для чувствования движений используются тренажеры.

Большинство методов наглядности используются в комбинации с методами слова.

Методы упражнений. Методы спортивной тренировки, базирующиеся на моторной деятельности спортсмена, разделяются условно на 2 категории:

1. методы точно регламентированного упражнения;
2. методы сравнительно регламентированного упражнения [23].

К первой группе принадлежат: методы целостного и разделенного упражнения, используемые в основном при разучивании техники движений; равномерный, непостоянный, промежуточный, вторичный, систематический (повторно-прогрессирующий, стандартно-вариативный, круговой и др.), которые используются с целью улучшения двигательных способностей, обучения волевых и нравственных качеств.

Ко второй группе принадлежат игровой и соревновательные методы.

Практическое применение методов во многом находится в зависимости от закономерностей естественного формирования организма, специализации и подготовленности спортсмена [21].

Суть метода целостного упражнения состоит в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т.е. спортсмены осваивают технику упражнений мгновенно уже после демонстрации и разъяснения. Этот метод используется при разучивании простых упражнений либо при исследовании непростых двигательных действий, которые невозможно разделять.

Метод разделенного упражнения предусматривает разделение непростого технического действия на сравнительно самостоятельные компоненты, которые разучиваются отдельно, а только уже после конкретной отработки объединяются в целое действие. Этот метод

используется для исследования, улучшения, укрепления и корректировки единичных элементов целого упражнения.

Равномерный метод характеризуется тем, что молодые спортсмены осуществляют физическое упражнение постоянно в протяжении относительно длительного периода со стабильной интенсивностью, стремясь сбросить установленную скорость. Недостатки метода – стремительная адаптация к нему организма спортсмена, в связи, с чем уменьшается тренирующий эффект.

Переменный метод характеризуется поочередным варьированием нагрузки в процессе постоянного упражнения посредством направленного изменения быстроты перемещения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п. Примером его может быть изменение быстроты бега на дистанции, темпа игры и технических приемов в хоккее в течение любого периода. Тренирующее воздействие переменного метода на организм поддерживается в период работы. Нацеленность воздействия на многофункциональные свойства организма реализуется за счет изменения режима работы и формы движений.

Переменный метод используется в повторяющихся и непериодических видах спорта. В циклических видах спорта нагрузки регулируются за счет варьирования быстроты передвижения. В ациклических видах спорта (футбол, борьба, бокс и др.) переменный метод реализуется посредством исполнения упражнений, изменяющихся как по насыщенности, так и по конфигурациям движений.

Разновидностью переменного метода является «фартлек» (игра скорости, беговая игра). Это бег в течение конкретного времени с различной скоростью. Протяженность дистанции находится в зависимости от возраста и квалификации юных спортсменов. Скорость перемещения и длительность её сохранения при этом предварительно не планируются. Предпочтительно осуществлять фартлек в лесу, парке, поле. Участники бега, в зависимости от самочувствия, по очереди могут лидировать в группе. Часть ускорений,

возможно, заменить беговыми либо прыжковыми упражнениями. Одним из положительных сторон переменного метода считается то, что он ликвидирует однообразие в работе. Недостаток метода – все без исключения элементы нагрузки (темп, длина ускорения) в переменном методе планируются приблизительно (по самочувствию) [21, 29, 33, 38].

Повторный метод характеризуется неоднократным выполнением упражнения с определенными промежутками отдыха, в течение которых довольно полно восстанавливается работоспособность.

В циклических упражнениях повторная работа на коротких отрезках, ориентирована на формирование скоростных качеств, на средних и длинных отрезках – специальной (скоростной) выносливости. Передвижение со значительной интенсивностью в беге, ходьбе и иных упражнениях на относительно продолжительных отрезках развивает ощущение соревновательного темпа, улучшает технику движения. В связи с этим повторный метод называют иногда методом «повторно-темповой» тренировки.

При использовании повторного метода у спортсменов появляются существенные, а в некоторых случаях, максимальные напряжения в органах и системах организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной. В особенности огромное напряжение ощущают надпочечники, выделяющие в кровь гормоны, обеспечивающие функции организма при скоростной работе в условиях скоростного долга. Данный способ используется на абсолютно всех этапах многолетней тренировки юных спортсменов. Недостаток метода: при длительном его использовании ограничиваются энергетические средства организма спортсмена, и начинается перетренированность.

Интервальный метод внешне походит на повторный. Оба они характеризуются неоднократным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха. Однако если при повторном методе характер воздействия нагрузки на организм обуславливается самим

упражнением (продолжительностью и интенсивностью), то при интервальном методе тренирующим воздействием обладают также интервалы отдыха. Интервальный метод обширно используется в легкоатлетическом беге, гребле, лыжных гонках, плавании, фигурном катании, спортивных играх и т.д. Недостаток метода: однообразие в чередовании нагрузки, что негативно влияет на психику спортсмена. Он содействует стремительному вхождению в форму, однако за небольшой срок наступает адаптация к данному методу тренировки [21, 29, 33, 38].

Игровой метод. Его основу составляет игровая двигательная деятельность, конкретным образом упорядоченная в согласовании с образным либо относительным «сюжетом» (планом, проектом игры), в котором учитывается результат конкретной цели многочисленными способами в условиях непрерывного и в существенной мере ненамеренного изменения ситуации. Недостаток метода: ограниченные возможности дозировки нагрузки, т.к. разнообразие способов достижения цели, стабильные перемены ситуаций, активность действий не дают возможность конкретно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

Круговой метод – единственный из комбинированных методов упражнения. Основу его составляет поочередное осуществление специально выбранного комплекса физических упражнений с применением ряда методов. Юные спортсмены переходят от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места исполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выполнив заключительное упражнение в этой серии, они вновь возвращаются к основному, замыкая круг [21, 29, 33, 38].

Отличительные особенности круговой тренировки:

1. регламентация работы и отдыха по каждой «станции»;
2. индивидуализация тренировочной нагрузки;
3. применение хорошо разученных упражнений;
4. последовательность включения в работу разных мышечных групп.

Недостатки метода: при большом количестве повторений, излишних отягощениях, значительном темпе, быстро наступает переутомление нервных центров, уменьшается четкость исполнения упражнений, допускаются погрешности в технике, которые затем со временем закрепляются.

Таким образом, средства и методы тренировки футболистов неотъемлемо взаимосвязаны. Для достижения значительных итогов в спорте, следует умело использовать различные средства, методы и методические приемы, позволяющие качественно и количественно менять тренировочные нагрузки, увеличивать многофункциональные возможности организма на данной фазе, достигать значительных спортивных результатов.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В футболе объем движений чрезвычайно разнообразен, богат, а специфика футбола располагает большой вариативностью беговых упражнений. Если охарактеризовать направленность на начальном периоде, то это будет оздоровительная, игровая и общефизическая подготовка.

Если характеризовать задачи начальной подготовки, то они будут следующие:

1. Приучить детей к регулярному тренировочному режиму с 3-разовыми занятиями в неделю. Ребенок должен «заболеть» футболом;
2. Заложить фундамент разнообразной физической подготовленности и развития координационных способностей;
3. Ознакомить с основными техническими элементами и простейшими игровыми приемами.

Средства подготовки на начальном этапе: самый широкий круг игр и эстафет. Здесь есть простор для творчества, есть над чем задуматься и чем занять ребенка. Скажем так: если ребенку комфортно и хорошо в команде, то и отдача от него будет намного выше. И наверняка сам-то футбол придумали

дети, играя и гоня мяч, а потом уже взрослые начали разыгрывать свои первенства.

Мотивация и желание тренироваться появляется сначала на эмоциональном уровне, а уже затем на логическом. Следовательно первая задача тренера - привить устойчивую потребность детей к двигательной активности и постоянно поддерживать у них интерес к спортивным играм и детским соревнованиям. Самое важное - игра учит выигрывать, но игра учит и проигрывать, закаляя веру, волю и характер. Успех или неуспех должен восприниматься не как случайность, а как закономерный результат на проделанную работу. Поражение может преподать урок и указать на слабые места подготовки. И воспользоваться этим должен в первую очередь тренер.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе МБОУ СШОР «Сигнал» г. Челябинска. Для эксперимента были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 10 человек, возраст 12-13 лет. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной авторской программе. В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились по существующей программе МБОУ СШОР «Сигнал». Для оценки их физической подготовленности было проведено тестирование, которое включало в себя:

1. Челночный бег 3x10;
2. Прыжок в длину с места;
3. Бросок набивного мяча весом 1 кг;
4. Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

5. Бег на 400 метров.

На первом этапе исследования - констатирующем, (октябрь 2017 – февраль 2018), проводился анализ научно-методической литературы, ознакомление с опытом работы тренеров МБОУ СШОР «Сигнал» г. Челябинска. Формулировалась цель работы, задачи, гипотеза исследования.

На основном этапе исследования - формирующем, (апрель 2018 – февраль 2019), разрабатывалась программа тренировки футболисток на начальном этапе подготовки. Было проведено тестирование футболисток. Внедрялась методика подготовки в экспериментальную группу. Был проведен педагогический эксперимент. В конце эксперимента было повторно проведено тестирования футболисток, для оценки эффективности разработанной нами методики.

На третьем этапе исследования - обобщающем, (март 2019 – апрель 2019), осуществлялся анализ, обобщение и описание полученных результатов исследования, формулировались выводы и заключение. Оформлялась выпускная квалификационная работа.

Разработанная нами методика включала в себя:

1. Комплекс упражнений с координационной (скоростной) лестницей;
2. Комплекс упражнений с фитнес-резинкой (нагрузка от 2 до 3 кг);
3. Бег с различным темпом и дистанцией;
4. Подвижные игры.

Комплекс упражнений с координационной лестницей

Основное предназначение координационной лесенки - это тренировка скорости, ускорений и маневренности в период движения, улучшения баланса тела, тренировка силы и выносливости.

1. «Классики». И.п. – ноги на ширине плеч, встаем перед лестницей. Делаем прыжок вперед оттолкнувшись двумя ногами и приземляемся в первый сектор лесенки на левую ногу. Далее, оттолкнувшись левой ногой снова прыжок вперед, но приземляемся уже на две ноги. Отталкиваемся

двумя ногами, прыжок вперед и приземление на правую ногу. Отталкиваясь правой ногой прыгаем вперед и приземляемся на две ноги (2-3 серии).

2. «Внутри – наружу». И.п. – встать перед лесенкой, ноги на ширине плеч. Делается шаг (не прыжок) левой ступней в первую ячейку лесенки, затем шаг правой ногой. После постановки правой ступни в первую ячейку, левая нога мгновенно убирается и ставится сбоку следующей ячейки, затем правая нога устанавливается аналогично с другого бока второй ячейки. Дальше левой ногой выполняется шаг внутрь лестницы, после чего возвращается в первоначальную стойку правая нога. Делать до окончания снаряжения. Изначально делать это упражнение нужно медленно, но правильно. По мере улучшения скорость передвижения можно увеличивать. Каждая серия начинается либо с правой, либо с левой ноги, они чередуются (2-3 серии).

3. «Пять шагов». И.п. – как в предыдущих упражнениях. Упражнение начинается с левой ноги, которая переставляется влево напротив первой секции, то есть за ее пределами. Почти одновременно ступня правой ноги переносится в первую ячейку, после чего к ней приставляется левая нога. Далее шаг вперед (в сл.секцию) правой ногой, следом шаг левой тоже внутрь секции. Первый этап окончен. Вторым этапом начать с правой ноги (2-3 серии). Делать до конца снаряжения, не быстро, акцент на правильное выполнение упражнения. По мере осваивания темп движения увеличить.

4. «Маятник». И.п. – встать слева первой секции снаряжения. Поставить правую ногу в первую секцию, следом переставить левую. Далее правую ногу поставить справа второй секции (за ее пределами) туда же переместить левую ногу. После левая нога ставится внутрь второй секции, после чего туда же поставить правую ногу. Затем левая нога переставляется сбоку третьей секции лесенки слева (за ее пределами) туда же переносится правая нога. Первый цикл окончен. Затем циклы повторяются до окончания снаряжения. Сделать 2-3 серии. Темп передвижения возрастает по мере осваивания упражнения.

5. «Бег». И.п. – ноги на ширине плеч, встать перед лесенкой. Правая нога ставится в первую секцию, затем переносится левая. Далее правой ногой наступаем во вторую секцию, туда же левая и т.д. Делать упражнение до конца снаряжения (3 серии). Высокая частота бега, быстрое движение руками.

6. «Бег боком». И.п. – ноги на ширине плеч, встать правым боком к началу лесенки. Делается шаг (не прыжок) правой ступней в первую ячейку лесенки, затем шаг левой ногой. Далее шаг правой ногой во вторую ячейку, затем шаг левой ногой туда же и т.д. Делать до окончания лесенки. Каждая серия начинается с разного бока (4 серии, по 2 серии на каждый бок). Изначально темп движения средний, затем постепенно увеличивается.

7. «Спиной вперед». И.п. – встать спиной к лесенке. Левая нога ставится в первую ячейку лесенки, туда же переставляется правая нога. После чего, левая нога переносится во вторую ячейку, к ней приставляется правая нога и т.д. Делать до окончания снаряжения (2-3 серии). Начальный темп средний, затем постепенно увеличивается. Обращаем внимание на частоту бега и скорость движения рук.

8. «Попрыгун». И.п. – встать на одной ноге перед лесенкой. Прыгать на одной ноге в каждую ячейку лесенки, сначала правой ногой, затем левой (2 серии, по 1 серии на каждую ногу). Через какое-то время увеличить прыжок, делать уже не в каждую ячейку, а через одну.

Комплекс упражнений с фитнес-резинкой

Резинка для фитнеса представляет собой компактную эластичную ленту из латекса в виде кольца. Нагрузка обеспечивается за счет сопротивления, которое возникает при растяжении резинки. Резинка для фитнеса обеспечивает: повышение силы и упругости мышц; улучшение качества тела; укрепление мышечного корсета; качественную работу над ягодичными мышцами; минимальное давление на суставно-связочный аппарат.

1. Вертикальное растягивание резинки руками. Руки перед собой, 15 повторений на каждую руку. Резинка располагается на запястьях;
2. Горизонтальное растягивание резинки руками. Руки перед собой, 15 повторений. Резинка находится на предплечьях;
3. Растягивание резинки за спиной, 10-15 повторений. Резинка на запястьях;
4. Разгибание на трицепс.левой рукой держать один край резинки около ключицы, правой рукой растягивать резинку за другой край, 10-15 повторений на каждую руку;
5. Сгибание на бицепс. Встать на одно колено, другую ногу поставить под углом 90°. Один край резинки закрепляется на ноге, которая согнута, второй край находится в руке. Выполнить по 15 повторений на каждую руку;
6. Надеть резинку на запястья. Встать в планку на прямых руках. Одной рукой переступаем вперёд и назад, другой — вбок. Упражнение выполняется по 10-15 секунд, 2 повторения.
7. Тяга резинки к груди для мышц спины. Встать на левое колено, зацепить резинку за стопу правой ноги. Отводить левую руку, согнутую в локте, назад. Движение должно идти вдоль тела. Затем поменять сторону и повторить. По 15 повторений на каждую руку.
8. Размещаем резинку чуть ниже колена. Нужно опереться на локоть. Делаем боковую планку и одновременно разводим колени в стороны. Прорабатываются мышцы пресса, внутренняя поверхность бедра, ягодицы. Изначально делают сколько могут, затем фиксируется количество повторений от 10 до 15. Делать на обе стороны.
9. Встать в планку на вытянутых руках. Резинка размещается чуть ниже колен. В прыжке разводить ноги в стороны и возвращать в исходное положение. Упражнение для пресса и ягодиц. 10 повторений.
10. Встать на четвереньки. Один конец резинки зацепляем за правую ногу, другой — за левую. Делать махи назад, чтобы нога была параллельна

полу. В верхней точке чуть «попружинить». По 10 повторений на каждую ногу.

11. Размещаем резинку на голени. Лёжа на боку, поднимаем ногу вверх. Следить за тем, чтобы стопа была параллельна полу. По 15 повторений на каждую ногу.

12. С резинкой на голени ходим на полусогнутых ногах вправо и влево, вперёд и назад. Выполнять упражнение по 30 секунд, 2 повторения.

13. Размещаем резинку на колени. Присесть так, чтобы колено не заходило за пальцы ног — будто садимся на стул. При подъёме вверх отводить ногу в сторону, поочередно. Количество повторений – 10.

14. Разместить резинку чуть ниже колен. В прыжке разводим ноги в стороны, не разгибая колени. Делать махи руками вверх и вниз. 10 – 15 повторений.

15. Резинка находится на голени. Отводим ногу назад, в сторону, вперёд. На каждую ногу делаем по 15 повторений.

Бег с различным темпом и дистанцией

Выносливость и скорость – незаменимые вещи в футболе. Особенно – в краткосрочных турнирах. По словам известного тренера по физической подготовке Раймона Верхейеена, отличная физическая готовность дает возможность средней команде победить лидера.

1. Челночный бег 3х10;
2. Ускорение на 10, 15, 20 и 30 метров;
3. Рывки из различных положений: из положения стоя, сидя, лежа;
4. Ускорение со сменой направления движения на 10 – 15 метров;
5. Интервальный бег, ускорение по сигналу, в течение 1-2 минуты;
6. Бег с сопротивлением (работа в парах, используется фитнес-резинка);
7. Шестиминутный бег, темп передвижения невысокий;
8. Кросс на 2 километра;
9. Бег-ходьба в течение 7 минут.

Подвижные игры

1. «За мячом противника» (выигрывать время дальним ударом).
Количество играющих— 10 человек.

Подготовка. Играющие распределяются на две команды по 5 чел. и выстраиваются в колонны за линией старта. Направляющим дают по мячу.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера первые номера ударом подъема посылают мяч как можно дальше в поле и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место в колонне, получает 2 очка, второй - 1 очка. После этого по сигналу тренера удар производит второй номер, а прибежавшие уходят в конец колонны. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила. 1. После удара нельзя повторно касаться своего мяча, мешать сопернику, в противном случае команда получает ноль очков. 2. Овладевший мячом не имеет права передавать его, а должен сам вернуться на место с мячом в руках.

Варианты. Возвращение назад возможно различными способами: а) прыжками на одной, двух ногах; б) ведением мяча с остановкой подошвой за линией старта.

Игра способствует совершенствованию навыков сильного удара, техники передвижения, развивает специальную силу, быстроту, смекалку и коллективность действий.

2. «Взять крепость». Обозначается круг диаметром 2 м. Играющие разбиваются на две команды по 5 человек. Одна команда располагается в кругу и защищает его, другая старается «взять крепость», вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищается, команды переступает, обеими ногами линию, ограничивающую круг, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая дольше удержит «крепость». Игра способствует воспитанию скоростно-силовых качеств.

3. «Быстрый танец». Играют в парах. Играющие берут друг друга за плечи, стоя лицом к лицу, при этом каждый пытается наступить партнеру на ногу. Выигрывает тот игрок, который сможет большее количество раз наступить партнеру на ногу. Игра идет на время. Способствует развитию скоростно-силовых качеств.

4. «Поймай мяч». Участники становятся в круг на расстоянии метра друг от друга. Выбирается один водящий. Ему дается футбольный мяч. Водящий подходит к любому из участников и со словами: «Поймай мяч», подкидывает его вверх. Задача участника и водящего выпрыгнуть как можно выше и первым поймать мяч. Игры развивает скоростно-силовые качества.

5. «Бросок мяча ступнями». Игроки, зажав мяч ступнями, располагаются на одной линии в двух - трех шагах друг от друга. Отталкиваясь обеими ногами, они одновременно или поочередно бросают мяч вперед. Побеждает игрок, бросивший мяч дальше других. Игра способствует развитию силы.

6. «Вызов номеров». Группа разбивается на две команды по 5 человек в каждой. Игроки строятся в колонну и рассчитываются по порядку номеров. На одинаковом расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Тренер вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит своей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков. Игра развивает скоростные качества.

7. «Рывок за мячом». Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой - либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков. Игра способствует развитию скоростных качеств.

8. «Вышибалы ногами». Группа разбивается на две команды по 5 человек в каждой. Чертится круг диаметром 8 метров. Одна команда встает в

кругу, другая располагается по периметру за его пределами. Дается футбольный мяч вышибалам, их задача выбивать противоположную команду мячом, но делать это не руками, а ногами. Выигрывает команда, которая быстрее выбьет соперников. Игра способствует развитию ловкости, скоростных качеств, координации.

9. «Обегая препятствия». На площадке диаметром 10 метром, на одинаковом друг от друга расстоянии располагаются 8 человек. Заранее выбирается убегающий и догоняющий. Их задача бегать внутри площадки обегая участников. Догоняющий должен засалить убегающего. Убегающий может поменяться местами с любым участником встав перед ним, участник перед которым он встал становится убегающим. Игра способствует развитию скоростных качеств, ловкости и координации.

10. «Квадрат». Игра в квадрат 4x4, 5x4, 5x5. Внутри квадрата бегают те, кто забирает мяч. Задача другой команды, пасовать друг другу мяч как можно быстрее и точнее, чтоб его не перехватили. Участник, который перехватывает пас, меняется местами с тем, от кого он его перехватил. Игра способствует развитию технических данных, скоростных качеств и выносливости.

В тренировочном процессе применялись следующие методы спортивной тренировки:

1. Метод круговой тренировки;
2. Переменный метод;
3. Равномерный метод;
4. Повторный метод;
5. Интервальный метод
6. Игровой метод;
7. Соревновательный метод.

2.2 Методы исследования

Анализ научно-методической литературы

Изучение и осмысление теоретической и научно-практической литературы, обобщение и анализ литературных источников, позволяющих глубже понять проблему общей физической подготовки футболисток на начальном этапе специализации. В процессе теоретического анализа, обобщения литературных источников педагогического опыта, решались задачи по определению эффективных упражнений для воспитания физических качеств футболисток 12-13 лет.

Педагогическое наблюдение

Позволило выявить положительное отношение девушек к введению нового комплекса упражнений в тренировочный процесс, и оценить их влияние на развитие физических качеств футболисток 12-13 лет.

Контрольное педагогическое тестирование

Позволило оценить уровень и динамику уровня физической подготовленности. Для определения физической подготовленности применялись контрольные тесты:

1. Челночный бег 3x10;
2. Прыжок в длину с места;
3. Бросок набивного мяча весом 1 кг;
4. Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
5. Бег на 400 метров.

Педагогический эксперимент

Специально организованное исследование, проводимое с целью выявления эффективности применения тренировочной программы. Перед началом и после окончания формирующего эксперимента было проведено

тестирование, результаты которого позволили выявить уровень физической подготовленности.

Математико-статистические методы

Вычисление средних величин показателей педагогических контрольных тестов в исследуемых группах производилась по общепринятой методике. Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики рассчитывались: среднее арифметическое значение (M); отклонения от среднего арифметического значения (m); достоверность по t - критерию Стьюдента.

2.3 Проведение эксперимента и анализ его результатов

В ходе проведения педагогического эксперимента и внедрения нашей методики в тренировочный процесс, было проведено тестирование по общей физической подготовке для отслеживания показателей до и после эксперимента. Тестирование включало в себя проверку следующих двигательных качеств: скоростно-силовую, силу, быстроту, выносливость. В результате проведения экспериментального исследования был получен материал для оценки эффективности внедренной нами методики. Результаты приведены ниже.

Таблица 1. Результаты тестирования общей физической подготовки до педагогического эксперимента

| № | Название теста, единица измерения | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|---|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1 | Челночный бег 3x10 (сек) | 10,5 | 10,6 |
| 2 | Прыжок в длину с | 155 | 154 |

| | | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| | места (см) | | |
| 3 | Бросок набивного мяча весом 1 кг (см) | 369 | 370 |
| 4 | Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 8 | 8 |
| 5 | Бег на 400 м (мин) | 1,21 | 1,19 |

Таким образом, результаты тестов оценки общей физической подготовки, до проведения нашего педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группе, весьма незначительны.

Таблица 2. Результаты тестирования общей физической подготовки после педагогического эксперимента

| № | Название теста, единица измерения | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1 | Челночный бег 3х10 (сек) | 9,2 | 8,9 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 164 | 168 |
| 3 | Бросок набивного мяча весом 1 кг (см) | 391 | 398 |
| 4 | Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 18 | 21 |
| 5 | Бег на 400 м (мин) | 1,08 | 1,03 |

В таблице 2 представлены результаты после внедрения нашего педагогического эксперимента. В контрольной и экспериментальной группе наблюдаются улучшения результатов, но они различаются.

По приведенным данным мы видим, что в экспериментальной группе результаты тестов лучше, чем в контрольной группе.

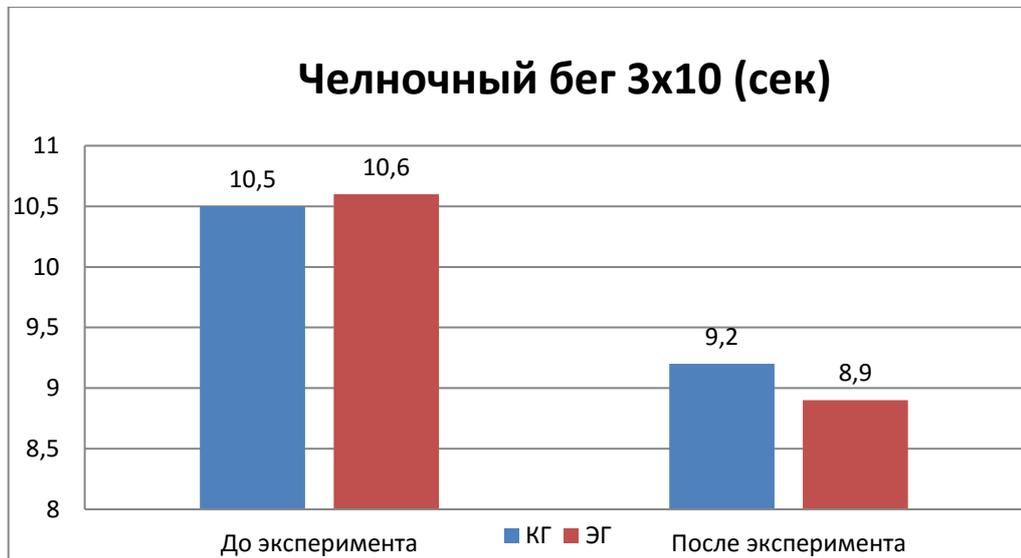


Рисунок – 1. Результаты в тесте «Челночный бег 3x10» в процессе исследования (до и после педагогического эксперимента)

Результат теста «Челночный бег 3x10» до эксперимента (апрель 2018 г.) в среднем составлял 10,6 секунд. После эксперимента (февраль 2019 г.) – 8,9 секунд. Как видно из динамики экспериментальных данных произошло улучшение скоростных качеств. Средняя разница между результатами до и после эксперимента составила 1,7 секунды.



Рисунок – 2. Результаты теста «Прыжок в длину с места» в процессе исследования (до и после педагогического эксперимента)

До эксперимента (апрель 2018 г.) результат теста «Прыжок в длину с места» в среднем значении составлял 154 см. После проведения эксперимента (февраль 2019 г.) средний результат был 168 см. Фиксировалась лучшая попытка из трех. Из проведенного тестирования можно заметить улучшение скоростно-силовых качеств у футболисток 12-13 лет. Средняя разница между результатами составила 14 см.



Рисунок – 3. Результаты теста «Бросок набивного мяча весом 1 кг» в процессе исследования (до и после педагогического эксперимента)

Результат теста «Бросок набивного мяча весом 1 кг» до эксперимента (апрель 2018 г.) в среднем составлял 370 см. После проведения эксперимента (февраль 2019 г.) средний результат был 398 см. Фиксировалась лучшая попытка из трех. Отталкиваясь от результатов эксперимента можно увидеть улучшение силовых качеств, выносливости и быстроты у футболисток 12-13 лет на начальном этапе подготовки. Средняя разница между результатами составила 28 см.



Рисунок – 4. Результаты теста «Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» в процессе исследования (до и после педагогического эксперимента)

До эксперимента (апрель 2018 г.) средний результат теста «Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» составлял 8 раз. После проведения эксперимента (февраль 2019 г.) средний результат составил 21 раз. Данное тестирование позволяет проследить динамику улучшения силовых качеств у футболисток 12-13 лет на начальном этапе подготовки. Средняя разница между результатами тестирования составила 13 раз.

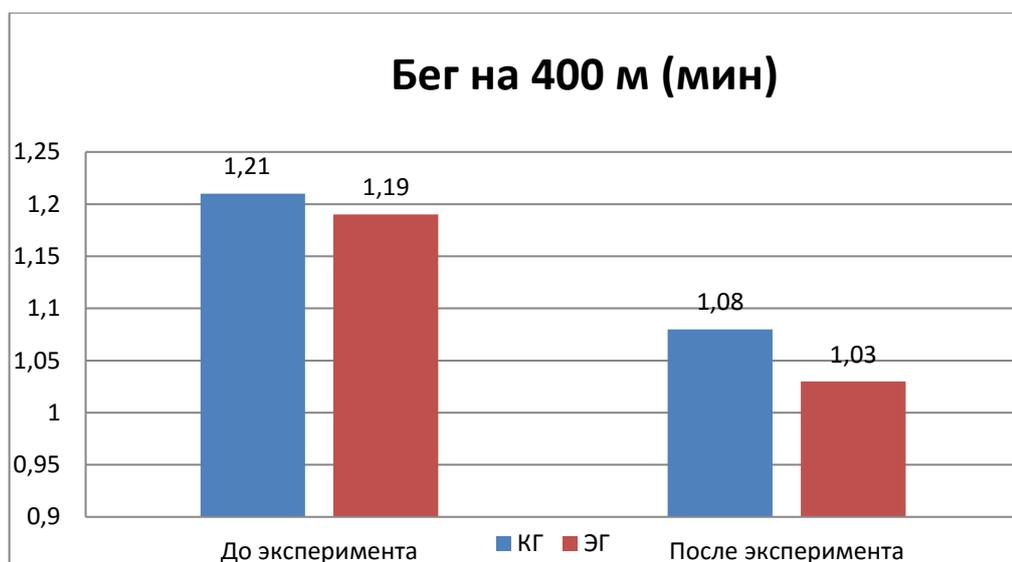


Рисунок – 5. Результаты теста «Бег на 400 м» в процессе исследования (до и после педагогического эксперимента)

До эксперимента (апрель 2018 г.) средний результат теста «Бег на 400 м» был равен 1,21 мин. После проведения эксперимента (февраль 2019 г.) средний результат составил 1,03 мин. Как мы видим, из результатов экспериментальных данных, выросла выносливость футболисток 12-13 лет на начальном этапе подготовки. Средняя разница между результатами составила 18 секунд.

Таблица 3. Результаты до и после педагогического эксперимента.
Физическая подготовка.

| № | Название теста, единица измерения | До эксперимента | | После эксперимента | |
|---|-----------------------------------------|-----------------|------|--------------------|-----|
| | | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ |
| 1 | Челночный бег 3x10 (сек) | 10,5 | 10,6 | 9,2 | 8,9 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 154 | 164 | 168 |

| | | | | | |
|---|------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|
| 3 | Бросок набивного мяча весом 1 кг (см) | 369 | 370 | 391 | 398 |
| 4 | Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 8 | 8 | 18 | 21 |
| 5 | Бег на 400 м (мин) | 1,21 | 1,19 | 1,08 | 1,03 |

Подводя итог по результатам тестирования, можно сказать, что все результаты имели положительную динамику. Разработанные и внедренные в тренировочный процесс спортивной школы комплексы упражнений и подвижных игр обеспечивают достоверное улучшение уровня физической подготовленности (силовых способностей, координационных, выносливости и скоростно-силовых способностей, а также быстроты), что свидетельствует о подтверждении выдвинутой нами гипотезы исследования.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Изучение процесса спортивной подготовки юных футболисток на основании доступных литературных источников и практической работы показало, что основные и реализуемые сегодня организационно-методические подходы к построению системы учебно-тренировочных занятий юных футболисток не имеют достаточного научного обоснования, что снижает эффективность и безопасность тренировки, особенно на ее начальной стадии.

2. Оптимизация тренировки начинающих юных футболисток основывается на следующих организационно-педагогических условиях, включающих использование игровых упражнений и общеподготовительных упражнений координационной направленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. В футболе физические качества проявляются в комплексе, а не изолированно. Тем не менее, оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. И в зависимости от того, какой период, этап имеется в виду, уделяется больше внимания воспитанию того или иного качества.

Известно, что физическая подготовка - это длительный процесс, цель которого - достижение футболистами высокого уровня подготовленности. Этот уровень физической подготовленности должен соответствовать требованиям игры. Например, если для результативной игровой деятельности футболист должен пробежать в матче 12000 метров, и из них не меньше 2000 метров с максимальной мощностью, то уровни развития всех видов выносливости и скоростно-силовых качеств должны позволять ему делать это в каждой игре.

Практика показывает, что методика тренировки юных футболисток часто копирует таковую юношей спортсменов и имеет форсированный характер. Это приводит к тому, что занятия футболом в юношеском возрасте оказываются недостаточно эффективными в плане повышения физической подготовленности. Наличие уже только этой проблемы актуализирует тему настоящей исследовательской работы. Следовательно, оптимизация тренировки начинающих юных футболисток имеет экспериментальное обоснование. В результате формирующего педагогического эксперимента у футболисток экспериментальной группы по сравнению с футболистками контрольной группы улучшились скоростно-силовые, силовые способности, быстрота и выносливость.

Следовательно, средства и методы тренировки футболистов неотъемлемо взаимосвязаны. Для достижения значительных итогов в спорте, следует умело использовать различные средства, методы и методические приемы, позволяющие качественно и количественно менять тренировочные нагрузки, увеличивать многофункциональные возможности организма на данной фазе, достигать значительных спортивных результатов.

Таким образом, разработанный комплекс организационно-педагогических условий, включающий использование игровых упражнений и общеподготовительных упражнений координационной направленности позволил улучшить физические кондиции юных футболисток.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, М.М. Развитие физических качеств младших школьников посредством углубленного освоения игры в футбол / М.М. Андреев. – 2011. – 26 с.
2. Арзуманов, С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 кл.: учеб. метод. пособие для учителя / С.Г. Арзуманов. – Ростов н/Д.: Феникс. – 2008. – 660 с.
3. Афанасьев, В.В. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте: монография / В.В. Афанасьев, А.В. Муравьев, И.А. Осетров. – Ярославль: Изд-во Ярослав. гос. пед. ун-та. – 2008. – 278 с.
4. Васильев, Г.В. Значение общей физической подготовки для спортсмена / Г.В. Васильев. – М.: Советский спорт. – 2004. – 94 с.
5. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для вузов / А.А. Васильков. – Ростов н/Д.: Феникс. – 2008. – 381 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для вузов /

- М.Я. Виленский. – Москва: КноРус. – 2012. – 424 с.
7. Воронова, В.В. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе / В.В. Воронова. – Наука в олимпийском спорте. – 2013. - №4. – С. 32-39.
 8. Гольдес, И.В. Мировой футбол / И.В. Гольдес. – М.: Олимпия Пресс. – 2006. – 479 с.
 9. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: знать и уметь: учебное пособие для вузов / Ю.И. Гришина. – Изд. 3-е. – Ростов-на-Дону: Феникс. – 2012. – 249 с.
 10. Губа, В.П. Основы интегральной подготовки футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 11. – С. 20-26.
 11. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа – М.: Спорт. – 2015. – 568 с.
 12. Губа, В.П. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общ. ред. В.П. Губы. – М.: Спорт. – 2015. – 208 с.
 13. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста /А.А. Гужаловский. – 2009. – 36 с.
 14. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов / ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – 2-е изд., стер. – М.: Академия. – 2007. – 397 с.
 15. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов / ред. Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнов . – 5-е изд. стер. – М.: Академия. – 2008. – 518 с.
 16. Зайцев, А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболисток 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития / А.А. Зайцев. – Малаховка. – 1994. – 18 с.

17. Зайцев, А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболисток 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития: Отчет о НИР (итоговый) /МОГИФК; ВНТИцентр. – Малаховка. – 1993. – 13 с.
18. Зайцев, А.А. Метод соматотипирования и динамометрии при отборе юных футболистов / А.А. Зайцев. – Медико-педагогические аспекты подготовки юных спортсменов. – Смоленск: СГИФК. – 1989. – С. 33–35.
19. Зайцев, А.А. Некоторые особенности начального отбора и подготовки девочек для игры в футбол: Учеб. пособие / А.А. Зайцев, Г.П. Почекуев, М.Д. Макашкин. – Ульяновск. – 1994. – 40 с.
20. Захаров, А.А. Футбол для начинающих: основы и правила / А.А. Захаров. – Санкт-Петербург: Питер. – 2015. – 192 с.
21. Захарова, Н.А. Подвижные игры и игровые упражнения при обучении волейболу и футболу: учебное пособие / Н.А. Захарова. Э.А. Захаров, Г.П. Коняхина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та. – 2013. – 92 с.
22. Иглина, А.И. Проблемы и тенденции развития отечественного женского футбола (на примере женского футбольного клуба «Академия футбола» / А.И. Иглина, М.П. Бондаренко, С.В. Маврин //Физическое воспитание и тренировка. – 2017. – № 3 (21). – С. 103—108.
23. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для вузов / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – М.: Академия. – 2008. – 350 с.
24. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся: футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение – 2011. – 95 с.
25. Коц, Я.М. Спортивная физиология // Я.М. Коц. – Л.: Медицина. – 1986. – 256с.

26. Кравченко, М.А. Правила игры в футбол: сборник / М.А. Кравченко. – М.: АСТ: Астрель. – 2005. – 110 с.
27. Кузнецов, А.А. Футбол: настоль. кн. Детского тренера: 2 этап (11-12 лет): организацион. –метод. структура учеб. –тренировочного процесса в футбольной школе / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия: Человек. – 2007. – 204 с.
28. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся: совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение. – 2014. – 127 с.
29. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. – М.: Академия. – 2012. – 410 с.
30. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт. – 2006. – 208 с.
31. Лаптев, А.А. Развитие физических качеств у футболистов в группах начальной подготовки в ДЮСШ / А.А. Лаптев. - В сборнике: Наука, образование, общество: актуальные вопросы и перспективы развития. - ООО «АР-Консалт». – 2015. – С. 140–141.
32. Лубышева, Л.И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 4. – С. 2–6.
33. Лупандина, Н.А. Физическая подготовленность школьников г. Москвы. В кн.: «Ученые записки» т 1, 182.6 Физическое воспитание и спорт. Вып 4. – 2006. – 176 с.
34. Лях, В.И. Методика физического воспитания / В.И. Лях. – М.: ЮНИТИ. – 2008. – 269с.
35. Макаренко, В.Г. Управление физической подготовкой юных футболистов / В.Г. Макаренко, В.А. Выжгин. – М.: Физкультура и спорт. – 2015. – 41 с.

36. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для вузов / под ред. Ю.М. Макаров. – 2-е изд., стер., – Москва: Академия. – 2013. – 271 с.
37. Макеев, П.В. Эффективность дифференцированной методики скоростно-силовой подготовки юных футболистов / П.В. Макеев. – Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – 2018. – С. 37–38.
38. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт. – 2013. – 424 с.
39. Трусова, Н.В. Подготовка игроков в женском футболе / Н.В. Трусова, Л.Н. Бараборкина. – Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014 № 4 (60) Т. 2. – С. 91–95.
40. Нежура, Б.Р. Методика обучения технике передвижений у футболистов на этапе начальной подготовки / Б.Р. Нежура. – Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2017. – № 5. – С. 96–103.
41. Орджоникидзе, З.Г. Физиология футбола / З.Г. Орджоникидзе, В.И. Павлов – М.: Олимпия–человек. – 2008 – 240 с.
42. Павлов, В.И. Гендерные аспекты физической подготовленности футболистов / В.И. Павлов, М.В. Шаройко, А.В. Пачина. – Московский научно-практический центр спортивной медицины. – 2010. – №7. – С. 35–40.
43. Паув, В.В. Развитие женского футбола. Брошюра РФС. – Екатеринбург, 2012., с. 47.
44. Плон, Б.И. Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плон. – 2-е изд. – М.: Олимпия: Человек. – 2008. 240 с.
45. Протас, Т.В. Актуальные проблемы развития женского футбола / Т.В. Протас. – Волгоград: Волгоградс. гос. соц. –пед. ун–та. – 2016. – С. 103–107

46. Савченко, О.Г. Характеристика показателей технико-тактических действий в футболе и их зависимость от различных факторов подготовленности футболистов / О.Г. Савченко. – Самарский государственный экономический университет. – 2018. – №7. – С. 231–233.
47. Селуянов, В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборова. – М.: Изд-во ИД «ИНТЕЛЛЕКТИК» – 2012. – 158 с.
48. Сиваков, В.И. Адаптационные возможности школьников к физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие для учащихся общеобразовательных школ / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та. – 2013. – 56 с.
49. Сиваков, В.И. Построение учебно-тренировочного процесса школьников во внеклассной физкультурно-спортивной деятельности: методические рекомендации для студентов вузов факультетов физической культуры и спорта / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та. – 2013. – 20 с.
50. Сиваков, В.И. Структура и содержание спортивной подготовки спортсменов: методические рекомендации / В.И. Сиваков. – Челябинск.: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та. – 2015. – 20 с.
51. Смирнов, Ю.И. Комплексный контроль подготовленности спортсмена. / Ю.И. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 47–53.
52. Соболев, Д.А. Педагогические и физиологические аспекты отбора и тренировки футболисток / Д.А. Соболев. – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. – 1998. – 19 с.
53. Филиппова, Е.Н. Исследование физической подготовленности девочек, занимающихся футболом / Е.Н. Филиппова, К.В. Перкина. – Научный альманах. – 2018. – № 4–2(42). – С. 105–107.

54. Шамонин, А.В. Педагогические аспекты формирования навыков выполнения технических приемов в футболе на начальном этапе обучения / А.В. Шамонин. - Одинцовская гимназия №14. – 2018. – С. 181–187.
55. Юрлагина, Ю.Г. Педагогические условия развития физической подготовленности школьников 11-17 лет посредством женского футбола / Ю.Г. Юрлагина. – ФГБОУ «Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева». – 2018. – 3 с.
56. Библиотека Уральского государственного университета физической культуры: [Электронный ресурс]. <http://bibl.uralgufk.ru:8080/armreader/> (Дата обращения: 17.12.2017).
57. История возникновения женского футбола: [Электронный ресурс]. <http://sport-peoples/com/istiriya-zhenskogofutbola/> (Дата обращения: 21.10.2017).
58. История Лиги чемпионов УЕФА среди женщин: [Электронный ресурс]. <https://ru.uefa.com/womenschampionsleague/history/> (Дата обращения: 15.11.2017).
59. История ЧЕ среди девушек до 19 лет: [Электронный ресурс]. <https://ru.uefa.com/womensunder19/history/> (Дата обращения: 25.10.2017).
60. Программа развития женского футбола в Российской Федерации: [Электронный ресурс]. <http://womenfootball.ru/dop/prograzv.html> (Дата обращения: 18.11.2017).