

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения
Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующий кафедрой
_____ Чернова В. Н.
« ____ » _____ 2018 г.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ
ОБУЧЕНИЯ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Магистерская диссертация
по направлению 49.04.01 «Спорт»
(профиль «Подготовка квалифицированных спортсменов»)

Студент-исполнитель _____ Кобзев Д. В.

Научный руководитель _____ Чернова В. Н.
к.п.н., доцент _____

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Директор МБУДО
СДЮСШОР №3
г. Смоленска, к.п.н. _____ Довженко В.И.

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	8
1.1. Морфофункциональные особенности мальчиков 9-11 лет	8
1.2. Особенности развития физических качеств у детей младшего школьного возраста	12
1.3. Анализ методик подготовки юных спортсменов, занимающихся футболом	17
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	22
2.1. Методы исследования	22
2.2. Организация исследования:	26
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	28
3.1 Оценка морфофункциональных особенностей и физической подготовленности юных футболистов 9-11 лет	28
3.2. Основные положения методики тренировки юных футболистов на этапе начальной подготовки	34
3.3 Динамика морфофункциональных показателей юных футболистов в течение педагогического эксперимента	41
3.4. Динамика показателей физической подготовленности юных футболистов в течение педагогического эксперимента	48
3.5. Динамика функционального состояния юных футболистов в течение педагогического эксперимента	55
3.6.Обсуждение результатов исследования	60
Выводы	66
Практические рекомендации	69
Литература	70
Приложение	81

ВВЕДЕНИЕ

Интерес к футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия футболом оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия футболом можно рассматривать, как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны этой игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам. Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, класса, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности [4,6,82,84,93].

Эффективность соревновательной деятельности в футболе во многом обусловлена уровнем развития физических качеств, разностороннему формированию которых способствует как тренировочный процесс, так и непосредственно игра [7, 11].

Так, постоянные рывки и ускорения требуют развития быстроты; силовые единоборства, удары по мячу и т. д. способствуют совершенствованию скоростно-силовых качеств; стремление к своевременному и точному выполнению технико-тактических действий обуславливают развитие координации. Наконец, все действия в футболе многократно повторяются по времени, что невозможно эффективно осуществлять без проявления различных видов выносливости [12,16].

Многофакторность структуры подготовленности футболистов диктует чрезвычайную сложность управления учебно-тренировочным процессом. При этом перед тренером встают вопросы, как спланировать нагрузки, в каком состоянии находятся его подопечные. Другими словами, тренер принимает управленческие решения на основе сбора информации о состоянии организма,

тренировочной и соревновательной деятельности и тщательного анализа этой информации [2,3].

Следует отметить, что в футболе накоплен огромный экспериментальный материал по вопросам отбора, контроля подготовленности спортсменов разного возраста, по организации и планированию соревновательной и тренировочной деятельности [1, 13, 15,17,20,29]. К сожалению, многие из этих материалов не нашли должного освещения в печати, но несмотря на огромный информационный архив вопросы теории и методики футбола еще не решены и заслуживают дальнейшего изучения.

В настоящее время важнейшей проблемой в спорте является подготовка квалифицированного резерва для профессионального футбола. Решение этой проблемы во многом обусловлено содержанием и организацией физического воспитания детей на начальном этапе обучения футболу [23, 24, 25,81,84,93].

Успешность игровой деятельности футболиста определяется многими факторами, среди которых ведущая роль принадлежит скоростной и скоростно-силовой подготовке [8].

Теоретический анализ специальной научно-методической литературы показал, что в футболе накоплен огромный экспериментальный материал по вопросам тренировки, отбора, контроля подготовленности спортсменов разного возраста, по организации и планированию соревновательной и тренировочной деятельности, рассмотрены и основные методические аспекты обучения технике игры[19,21,27,28,92].

Однако до настоящего времени, отдельные вопросы теории и методики футбола еще не решены и заслуживают дальнейшего изучения. В частности, актуальным остается дифференцированный подход, в обучении основанный на знании индивидуальных морфологических особенностей и двигательной подготовленности юных спортсменов на начальном этапе подготовки.

Цель исследования.

Разработать и экспериментально обосновать эффективность методики подготовки футболистов на начальном этапе обучения с учетом индивидуальных особенностей.

Объект исследования- учебно-тренировочный процесс футболистов на начальном этапе обучения.

Предмет исследования - педагогические условия реализации методики подготовки футболистов на начальном этапе обучения, педагогические, морфологические и функциональные показатели.

Гипотеза исследования.

Предполагалось, что внедрение в практику разработанной методики, подготовки футболистов на начальном этапе обучения с учетом индивидуальных особенностей позволит дифференцированно подойти к объему выполняемых нагрузок способствующих повышению функционального состояния и двигательной подготовленности занимающихся.

Задачи исследования:

1. Изучить морфофункциональные, конституциональные характеристики и уровень развития двигательных способностей у юных футболистов 9-11 лет различных соматических типов.

2. Разработать и внедрить в практику методику подготовки футболистов на начальном этапе обучения с учетом индивидуальных особенностей.

3. Определить эффективность разработанной методики, на основе динамики морфофункциональных показателей и физической подготовленности детей, участвующих в эксперименте.

Научная новизна:

- разработана и внедрена в практику методика подготовки футболистов на начальном этапе обучения с учетом индивидуальных особенностей;

— определены индивидуальные (в зависимости от соматического типа) морфофункциональные особенности и уровень двигательной подготовленности детей 9-11 лет учащихся ДЮСШ по футболу;

– разработаны и апробированы образовательно-тренировочные комплексы упражнений, направленные на эффективное развитие скоростно-силовых способностей юных футболистов 9-11 лет;

– определено влияние нагрузки, направленной на развитие скоростно-силовых способностей на уровень развития физической подготовленности и функционального состояния юных футболистов различных соматических типов.

Практическая значимость.

Разработанная методика обеспечивает существенное улучшение общей и специальной физической подготовленности юных футболистов 9-11 лет и может быть включена в программу ДЮСШ по футболу для начальной группы обучения и использована в практической деятельности тренеров.

Результаты исследований могут быть использованы:

- при составлении программно-нормативных документов, регламентирующих работу ДЮСШ по футболу;
- при составлении учебных планов по физической культуре общеобразовательных школ;
- для разработки средств и методов педагогического контроля за физической подготовкой и функциональным состоянием юных футболистов.

Основные положения, выносимые на защиту

1. Управление тренировочным процессом на начальном этапе подготовки юных футболистов возможно при определении соответствующей адаптации к интенсивной мышечной деятельности, выраженной определенными уровнями изменения изучаемых показателей:

- При определении морфологических показателей (соматического типа, состава тела, ростовых процессов).
- При определении функционального состояния (дыхательной, сердечно-сосудистой систем, нервно-мышечного аппарата).

При определении уровня физической подготовленности (развития физических качеств).

2. Объективная оценка морфофункционального состояния и уровня тренированности спортсмена в процессе тренировочного воздействия достигается при сочетании методов педагогического, морфологического и функционального контроля. Индивидуальный мониторинг морфофункционального состояния организма юных футболистов, способен обеспечить выбор адекватных средств, тренировочного воздействия в учебно-тренировочном процессе и повышения спортивного мастерства на начальном этапе подготовки.

Список публикаций по теме работы:

1. Кобзев Д. В. Характеристика морфологических показателей и физической подготовленности юных футболистов младшего школьного возраста/ Д. В. Кобзев//Дети, спорт, здоровье: Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии.-Смоленск:СГАФКСТ, 2017.- С. 39-47.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Диссертация изложена на 85 листах компьютерной верстки, содержит 17 рисунков и 8 таблиц. Список литературы насчитывает 94 источника литературы.