

«Методика физической подготовки юных футболистов на начальном этапе спортивной специализации»



Актуальность. Физическая подготовка юных футболистов на сегодняшний день является одной из острых проблем в современном детско-юношеском футболе; также в условиях новшества в виде введения третьего урока физической культуры в качестве урока футбола считаем выбранную тему наиболее актуальной.

Гипотеза. Предполагается, что разработанная нами методика, позволит достичь более высокого уровня физической подготовленности, улучшить морфофункциональное состояние, повысить уровень работоспособности юных футболистов, что на последующих этапах даст возможность качественно овладеть техническими и тактическими приемами игры.



<http://www>

Ход нашей работы

I этап. Был осуществлен обзор и анализ научно-методической литературы по теме исследования. Это более шестидесяти источников! Была разработана методика тренировок.

II этап. Проводились тренировки и тестирования физического развития, морфофункционального состояния и общей работоспособности юных футболистов контрольной и экспериментальной группы.

III этап. Проводился анализ полученных результатов исследования.

IV этап. Полученные данные проходили статистическую обработку, составлялись графики, рисунки, таблицы, диаграммы.



Результаты исследования

В первой главе, посвященной обзору литературы можно найти много интересного и полезного для себя в плане построения учебно-тренировочного процесса. А именно как подбирать средства тренировки и в каких пропорциях. Описаны благоприятные периоды для развития того или иного физического качества, особенности строения и развития детского организма. Резюмируя можно сделать следующие выводы по первому разделу.



- Стержнем на этапе начальной спортивной специализации (11-12 лет) – является построение фундамента будущих достижений: обеспечить всестороннее развитие организма, повысить общий уровень его функциональных возможностей
- Баланс времени, направленного на воспитание различных физических качеств у юных футболистов должен быть следующим: наибольший объем времени в этом возрасте необходимо уделять воспитанию ловкости, гибкости, скорости и скоростно-силовых качеств. Общую и скоростную выносливость следует воспитывать в более позднем возрасте.

Новизна разработанной нами методики для экспериментальной группы заключается в перестроении микроцикла таким образом, что во времени, отводимом на ОФП, преимущественная направленность делалась на развитие двух физических качеств, в то время как в методике, по которой тренировалась контрольная группа все физические качества развивались традиционно примерно в равных долях.

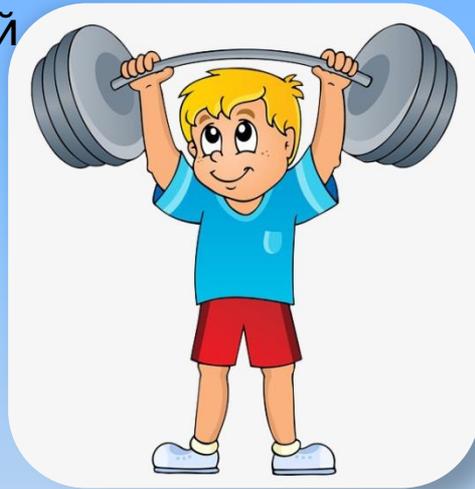
Содержание микроциклов экспериментальной группы:

1. микроцикл: быстрота и ловкость;
2. микроцикл: гибкость и ловкость;
3. микроцикл: быстрота и сила;
4. микроцикл: общая выносливость и сила;
5. микроцикл: гибкость и быстрота.



Особенности выбора средств тренировки

При выборе средств для развития быстроты мы руководствовались тем, что в данных упражнениях надо добиваться максимального увеличения темпа бега и частоты. Нами были подобраны хорошо освоенные упражнения, иначе не представлялось возможным выполнять их на предельной скорости, т. к. внимание было бы сосредоточено на технике самих упражнений



При выборе средств для развития силы мы взяли во внимание то что, у детей этого возраста слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы нижних конечностей. Упражнения сопровождались минимальными напряжениями, исключая натуживание, а также значительные длительные напряжения.

При выборе упражнений на развитие ловкости, было учтено то что, в этот период создается основа для овладения сложными навыками в последующие годы. Было решено использовать подвижные игры, бег и другие упражнения, связанные с преодолением препятствий и ориентированием, при этом упражнения постоянно обновлялись, менялись условия их применения.



При выборе упражнений на развитие выносливости мы руководствовались тем что, на начальном этапе спортивной специализации при развитии выносливости, необходимо сосредоточиться на развитии аэробных возможностей, совершенствовании функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы, т.е. развитию общей выносливости.

При выборе упражнений на развитие гибкости мы пытались подобрать упражнения с движениями большой амплитуды без отягощения, сохраняя оптимальную меру гибкости которые поддерживали бы естественную эластичность мышц и подвижность в суставах.

Методы и организация исследования юных футболистов

Для решения поставленных задач было создано две группы экспериментальная и контрольная, численностью по шестнадцать человек в каждой.

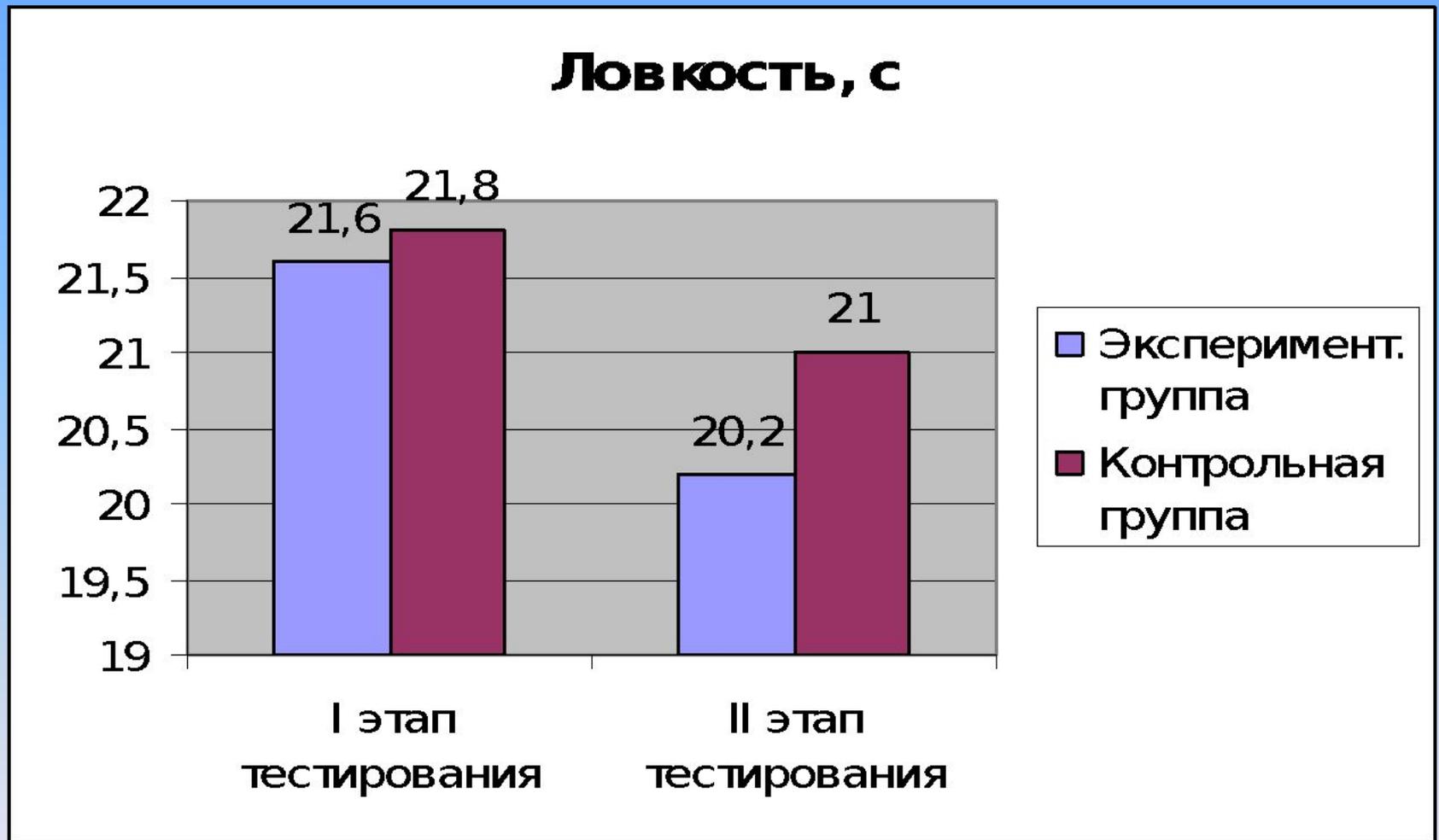
Испытуемые обеих групп были протестированы дважды - до начала занятий и после 5-ти микроциклов (недель тренировок) по морфофункциональному состоянию, показателям физической подготовленности и работоспособности.

Исследование включало в себя:

- тест на ловкость (полоса препятствий)
- прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества)
- бег 30 м (скоростные качества)
- непрерывный 5-минутный бег (общая выносливость)
- тест на гибкость (наклон со скамейки)
- росто-весовые показатели
- жизненная емкость легких
- тест PWC_{170} (работоспособность).

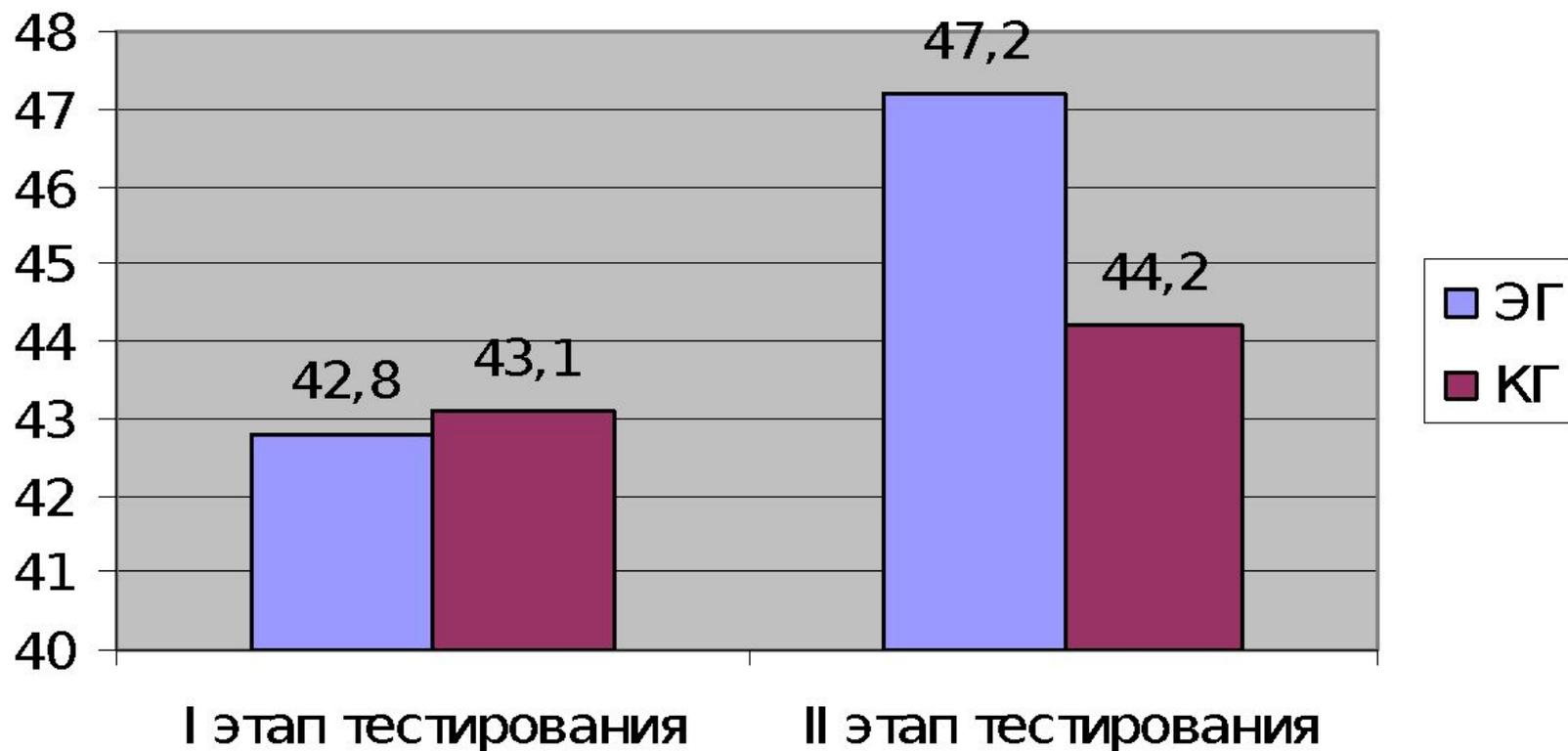


Сравнение результатов тестирований контрольной и экспериментальной групп до и после проведения 5-ти микроциклов



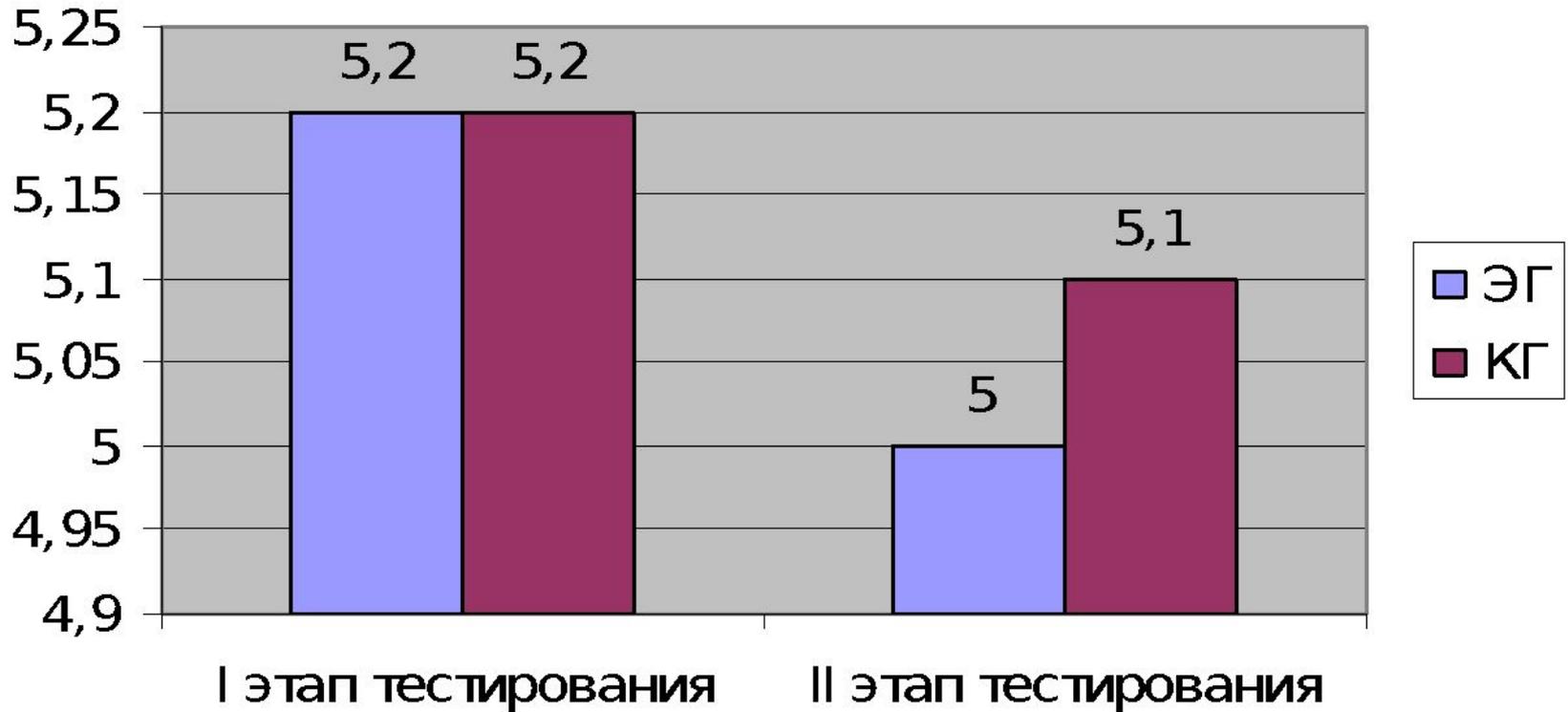
Прирост экспериментальной группы - 1,4 с, контрольная – 0,8

Прыжок вверх с места, см



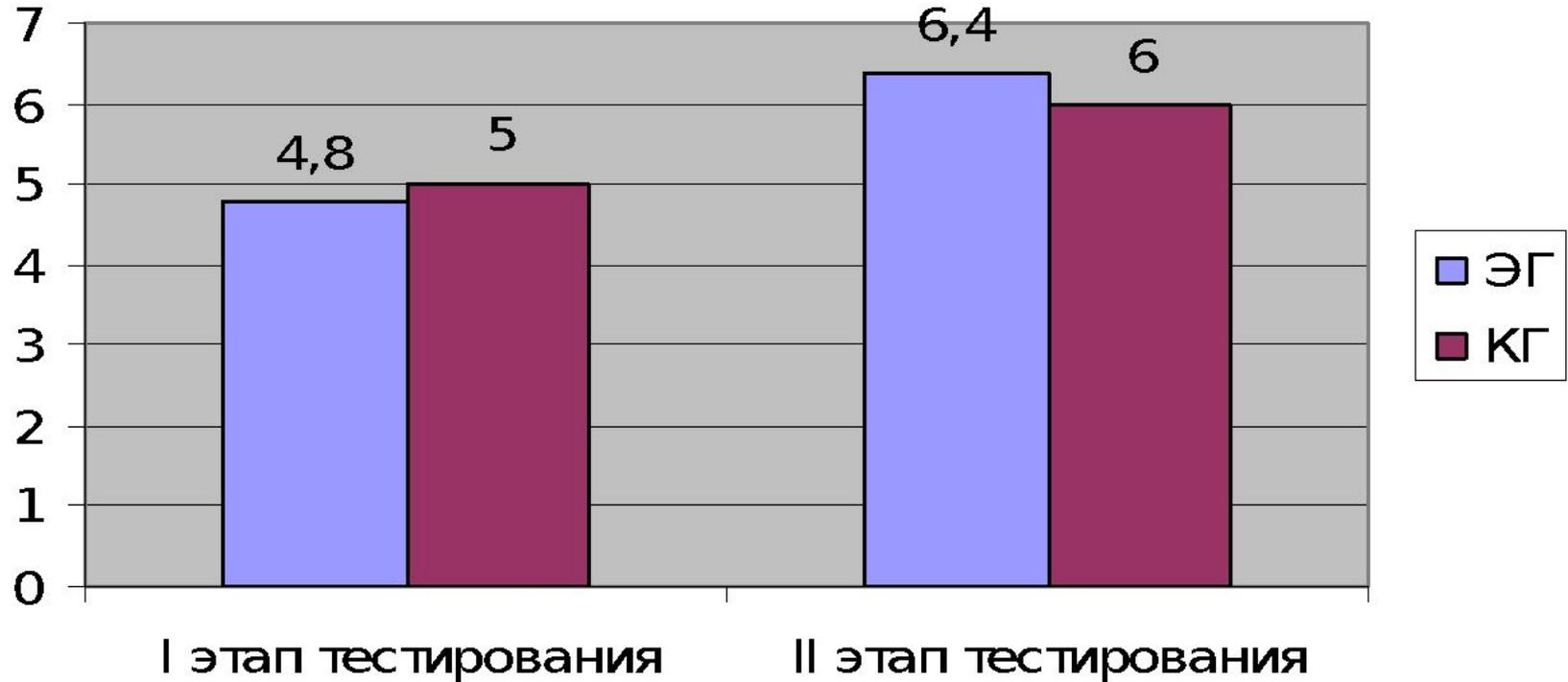
Прирост экспериментальной группы - 4,4 см, контрольная – 1,1

Бег 30 м, с



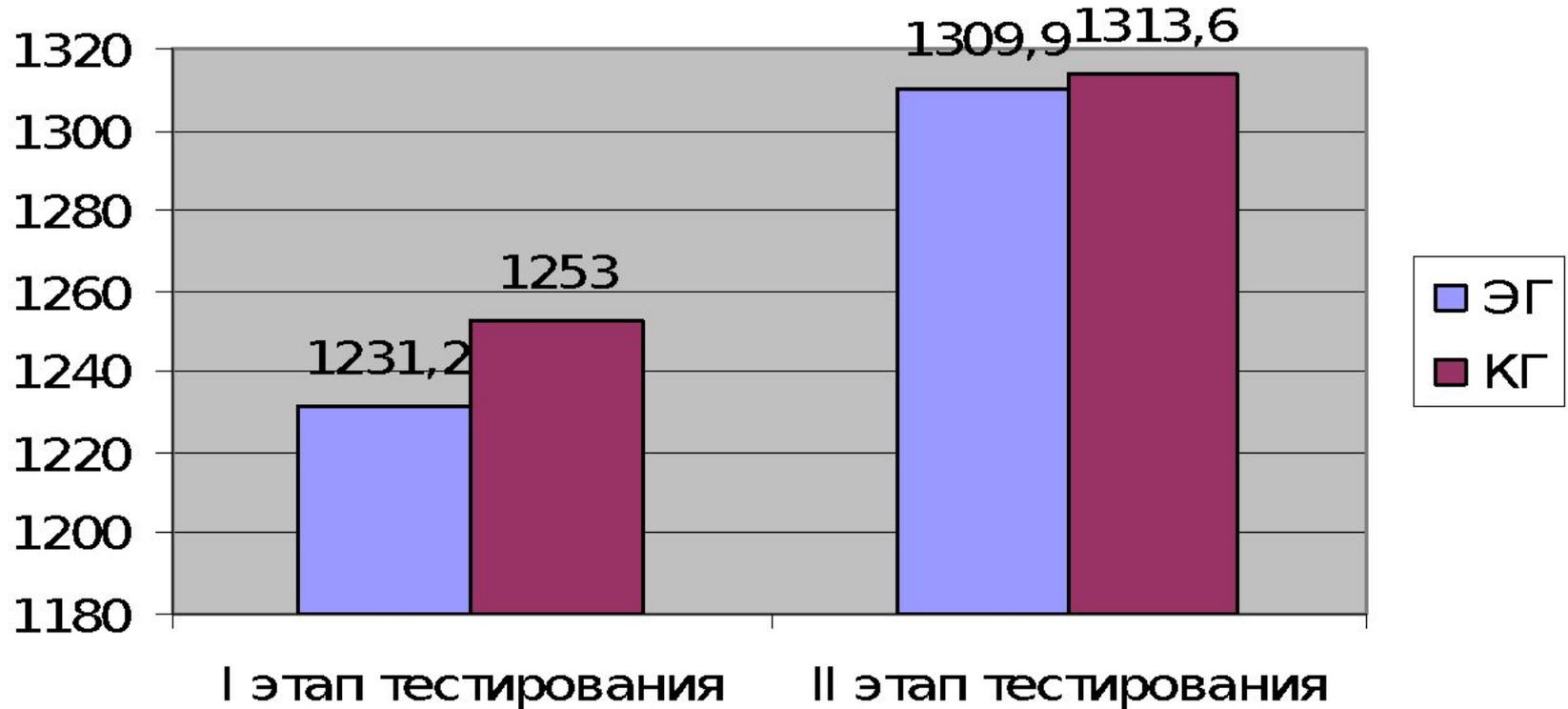
Прирост экспериментальной группы – 0,2 с, контрольная – 0,1

Тест на гибкость, см



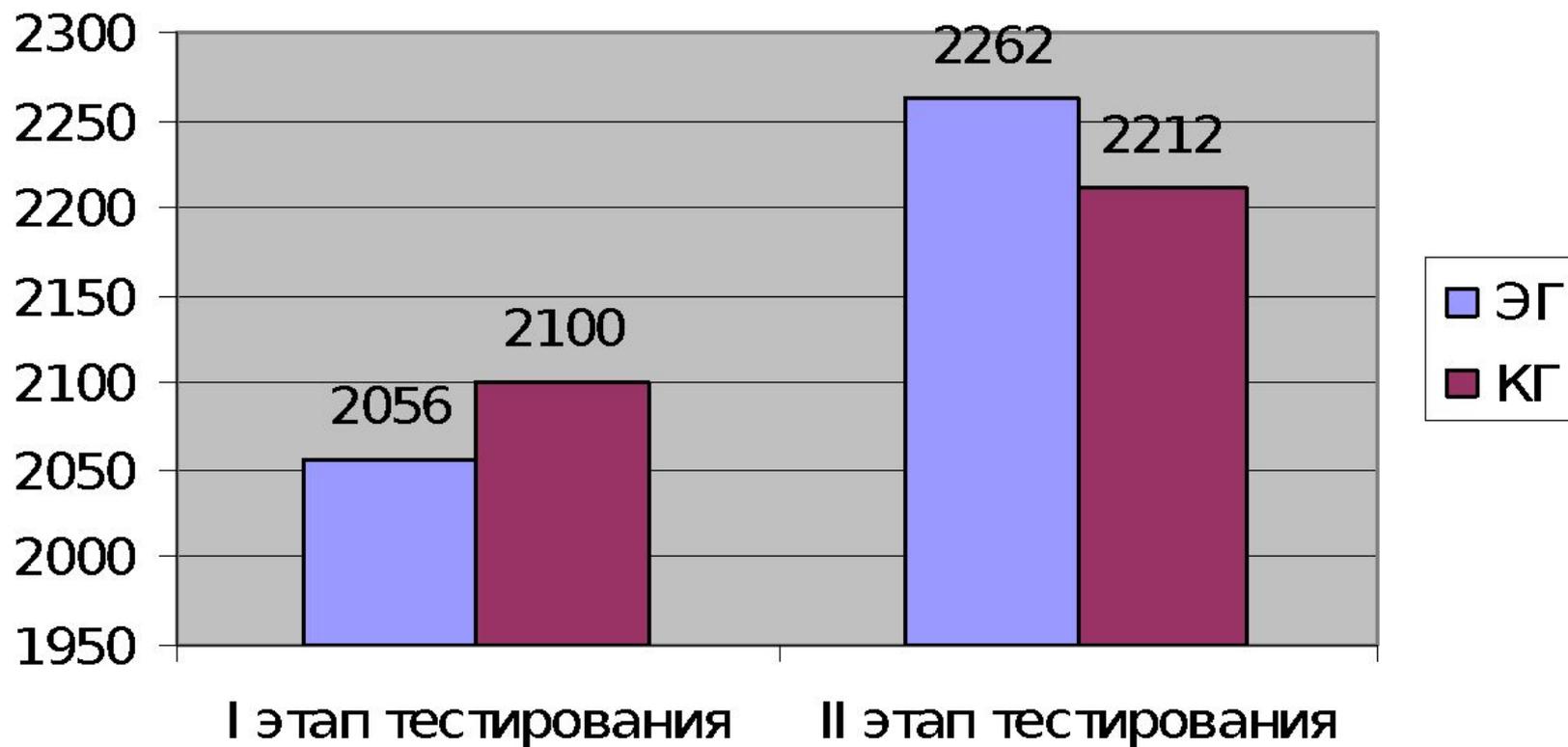
Прирост экспериментальной группы - 1,6 см, контрольная – 1,0

Непрерывный 5-минутный бег, м



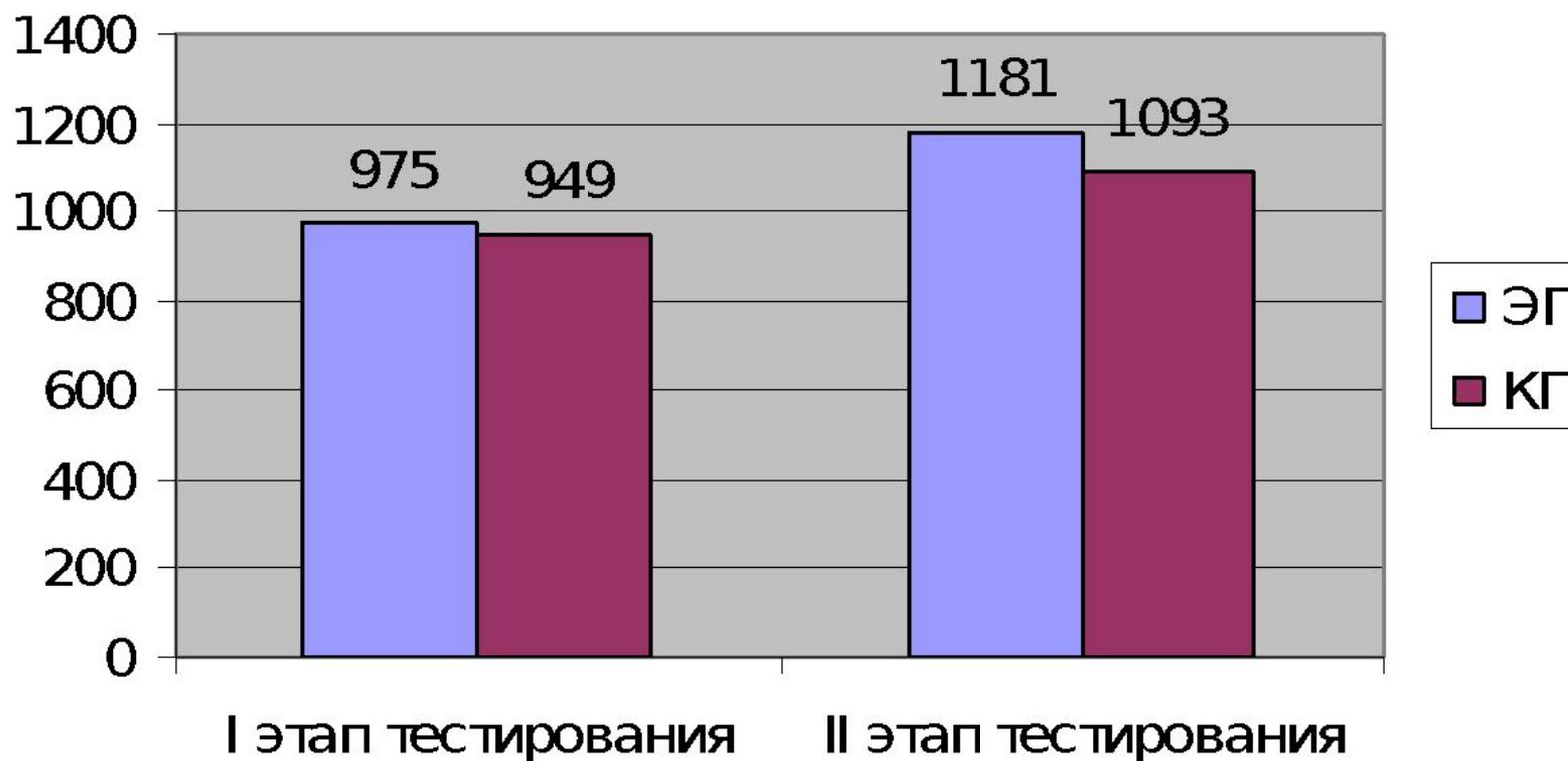
Прирост экспериментальной группы – 78,7 м, контрольная – 60,6

ЖЕЛ, мл



Прирост экспериментальной группы - 206 мл, контрольная – 112

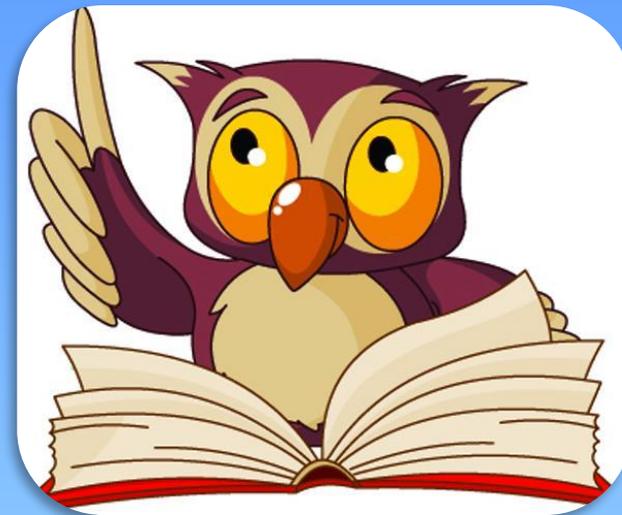
PWC 170, кгм/мин



Прирост экспериментальной группы - 206 кгм/мин, контрольная – 144

Вывод:

Испытуемые экспериментальной группы, которые тренировались по разработанной нами методике, имеют более высокие приросты средних показателей по всем критериям. Следовательно, можно считать, что эффективность предложенной методики физической подготовки обоснована. Прирост показателей достоверен.



Практическая значимость работы заключается в том, что ее материалы и результаты исследований могут быть использованы учителями физической культуры для оптимизации, коррекции и планирования уроков в рамках проекта «Третий час футбола»

Спасибо за внимание!

