Назарбаев Интеллектуальная школа химико-биологического

направления г. Караганды

Методические рекомендации по реализации педагогического проекта

«Совершенствование футбольных навыков юношей 7-8 классов».

Подготовил: учитель физической культуры

НИШ ХБН г. Караганды Конакбаев Б.А.

Караганда-2021

Оглавление

Абстракт стр.3

Введение стр.4

Исследовательская часть стр.5

Заключение стр.8

Список использованной литературы стр.9

Абстракт.

К проведению исследования особенностей физической подготовки юных футболистов, меня подтолкнула идея оказать помощь учителям физической культуры, осуществляющим подготовку сборных команд для участия в Сетевых Спартакиадах среди учащихся АОО НИШ по игровым видам спорта.

Целью исследования является исследование физической подготовки юных футболистов.

Гипотеза исследования: предполагается, что если в учебно-тренировочном процессе футболистов систематически использовать предложенные методы, то динамика показателей уровня физической подготовки юных футболистов будет положительной.

Научная новизна исследования: заключается в том, что впервые исследуется уровень физической подготовки футболистов 7-8 классов в НИШ ХБН г. Караганды.

Этапы и процедура исследования:

1 этап (2019г.) - включал накопление, анализ и обобщение данных научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, опрос, педагогические наблюдения, анализ компьютерных программ по управлению тактической и технической подготовленностью футболистов, проведение предварительного эксперимента.

2 этап (2019-2020гг.) - проведение эксперимента по выявлению двигательной активности, физического развития, технико-тактической подготовленности футболистов.

3 этап (2020-2021гг.) - проведен общий анализ материалов исследования, сделаны выводы.

Результаты работы и выводы: В контрольной группе за экспериментальный период значительно улучшился результат в 6-минутном беге, этот показатель характеризует такое важное для футболиста качество, как выносливость, без которого невозможна игра в футбол. Занимающиеся футболом подростки контрольной и экспериментальной групп демонстрируют хорошую динамику этого показателя. Остальные показатели технической и физической подготовленности в контрольной группе тоже имеют положительную динамику, что также повлияло на успешность выступления сборной команды на II Сетевой Спартакиаде в 2019 году в городе Шымкент. Команда была хорошо подготовлена именно в физическом плане, функциональная подготовка игроков была на высоком уровне.

Введение.

Актуальность. Футбол является самым популярным видом спорта в мире. Его с полным основанием можно отнести к тем видам спорта, где к игрокам предъявляются повышенные требования по координированному проявлению физических качеств и выполнением технико-тактических действий в постоянно меняющихся игровых ситуациях. И от того, насколько уверенно и точно футболист выполняет технические приемы в каждом конкретном игровом моменте, зависит командный успех.

При всем многообразии технико-тактических действий, выполняемых в соревновательной деятельности, основными являются передачи и удары мяча по воротам. Индивидуальное мастерство игрока складывается из таких компонентов, как физическая, техническая, теоретическая и волевая подготовленность. Занятия футболом способствуют воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: выдержки, настойчивости, активности, чувства ответственности, умения подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважения к партнерам или соперникам в играх и др.

Современный футбол стал быстрым. Спортсмен должен обладать теперь быстротой реакции, мысли, передвижения, выполнения технических приемов, быстро решать тактические задачи в самых разнообразных игровых ситуациях. Известно, что физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.

В настоящее время актуализируется задача физической подготовки юных футболистов, так как в современном футболе на первый план выходит именно функциональная подготовка. Очень важно, как игроки могут выполнять беговую работу, силовые действия, ведь это контактный вид спорта. Современный футболист должен быть готов не только технически и тактически, но и функционально.

Цель моей работы является исследование физической подготовки юных футболистов.

Объект исследования – физическая подготовка игроков сборной команды Назарбаев Интеллектуальной школы города Караганды (юноши 2004-2005 г.р.).

Предмет исследования – уровень физического воспитания и развития юных футболистов.

Задачи исследования:

1. Изучение исторической значимости игры футбол.
2. Рассмотреть понятие о физической подготовке в футболе.
3. Проследить и исследовать физическую и техническую подготовку юных футболистов.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Наблюдение.
3. Тестирование по спортивным показателям.
4. Методы математической статистики.

Исследовательская часть.

Исследование физической и технической подготовки игроков 2004-2005 г.р. сборной команды НИШ ХБН г. Караганды проводилось в течение 3 этапов.

1 этап (2019г.) - включал накопление, анализ и обобщение данных научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, опрос, педагогические наблюдения, анализ компьютерных программ по управлению тактической и технической подготовленностью футболистов, проведение предварительного эксперимента.

2 этап (2019-2020гг.) - проведение эксперимента по выявлению двигательной активности, физического развития, технико-тактической подготовленности футболистов.

3 этап (2020-2021гг.) - проведен общий анализ материалов исследования, сделаны выводы.

Начиная работу над составлением методических рекомендаций в 2019 году я провел анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, обобщил полученные данные и выбрал объект исследования. Мой выбор пал на юношей 2004-2005 г.р., которые в тот период проходили отбор в сборную команду Назарбаев Интеллектуальной школы города Караганды, для участия во II Сетевой Спартакиаде по футболу. Впоследствии, эта команда стала бронзовым призером II Сетевой Спартакиады среди учащихся АОО НИШ в октябре 2019 года в городе Шымкент. .

Исследования проводились в течение года в двух группах: контрольной и экспериментальной. Занятия в контрольной группе осуществлялись в соответствии с традиционными подходами. С футболистами экспериментальной группы занятия проводились с акцентом на развитие целевой точности технических приемов: передач мяча и ударов по ориентирам из различных исходных положений при изменяющихся расстояниях до цели, по движущемуся или неподвижному мячу, мячами различного диаметра и веса.

В экспериментальной группе за учебно-тренировочный год существенной динамики достигли 3 из пяти показателей характеризующих физическую подготовленность юных футболистов: время челночного бега 3х10м, глубина наклона и результаты 6-минутного бега (табл.1). Челночный бег характеризует качество быстроту в сочетании с ловкостью и гибкостью. Челночный бег как двигательная координационная способность развивался за счет применения разнообразных специальных упражнений. Сущность упражнений требовала от занимающихся мобилизации на высоком уровне психомоторики, функциональных систем, обеспечивающих перемещение игрока с высокой скоростью, со сменой направления движения, переноской кубиков. В контрольной группе изменения в результате также произошли.

Глубина наклона - характеризует подвижность плечевых и тазобедренных суставов. В экспериментальной группе этот показатель также увеличился. По нашему мнению, этому способствовали упражнения на повышение подвижности в суставах на тренировках, посвященных общей физической подготовке и соревновательный метод организации этих тренировок.

Многократное практическое выполнение тактических игровых ситуаций по нашему мнению повысило результат в 6-минутном беге, в экспериментальной группе.

Динамика показателей физической и технической подготовленности футболистов в экспериментальной группе за экспериментальный период:

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Показатели | До эксперимента | После эксперимента | Разность |
|  |  | M+m | M+m |  |
| 1 | Глубина наклона (см) | 4,2+0,5 | 10,6+0,5 | 6,4 |
| 2 | Бег 30м (с) | 5,3+0,7 | 4,8+0,7 | 0,5 |
| 3 | Челночный бег 3х10м (сек) | 7,8+0,07 | 6,2+0,3 | 1,6 |
| 4 | Прыжок в длину, с места (см) | 173+9 | 179+12 | 6 |
| 5 | 6-минутный бег (мин) | 1338+32 | 1540+52 | 202 |
| 6 | Ведение мяча 30м (сек) | 6,2+0,4 | 5,7+0,4 | 0,5 |
| 7 | Вбрасывания мяча из-за головы (м) | 10+1 | 12+1 | 2 |
| 8 | Удар на точность (б) | 7+1 | 12+1 | 5 |

В технических элементах также произошли изменения. Так результаты ведения мяча на 30 метров улучшились на 0,5 секунд и удары на точность на 5 баллов. Результат вбрасывания мяча из-за головы также увеличился на 2 метра. Результат ведения мяча в анализируемых группах (табл.2) имел незначительную динамику.

Динамика показателей физической и технической подготовленности, футболистов контрольной группы за экспериментальный период:

Таблица 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Показатели | До эксперимента | После эксперимента | Разность |
|  |  | M+m | M+m |  |
| 1 | Глубина наклона (см) | 4,1+0,5 | 6,6+0,5 | 2,5 |
| 2 | Бег 30м (с) | 5,6+0,7 | 5,3+0,7 | 0,3 |
| 3 | Челночный бег 3х10м (с) | 7,9+0,1 | 7,2+0,3 | 0,7 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 173+9 | 180+12 | 7 |
| 5 | 6-минутный бег (мин) | 1324+32 | 1440+52 | 116 |
| 6 | Ведение мяча 30м (с) | 6+0,4 | 5,7+0,4 | 0,3 |
| 7 | Вбрасывания мяча из-за головы (м) | 10,5+1 | 12+1 | 1,5 |
| 8 | Удар на точность (б) | 6+1 | 8+1 | 2 |

В контрольной группе за экспериментальный период значительно улучшился результат в 6-минутном беге, этот показатель характеризует такое важное для футболиста качество, как выносливость, без которого невозможна игра в футбол. Занимающиеся футболом подростки контрольной и экспериментальной групп демонстрируют хорошую динамику этого показателя. Остальные показатели технической и физической подготовленности в контрольной группе тоже имеют положительную динамику.

Хотелось бы отметить, что ребята обеих исследуемых групп ответственно относились к проведению экспериментов. Виден был их интерес в повышении показателей их физической и технической подготовки. По нашему мнению, это также повлияло на успешность выступления сборной команды на II Сетевой Спартакиаде в 2019 году в городе Шымкент. Команда была хорошо подготовлена именно в физическом плане, функциональная подготовка игроков была на высоком уровне. Техническое оснащение ребят также не подвело, на турнире они были одними из лучших команд республики.

Заключение.

На основе анализа отечественной и зарубежной литературы по проблемам физического воспитания я пришел к выводу, что прочное освоение всего многообразия рациональной техники (на основе использования законов биомеханики и с учетом индивидуальных особенностей футболистов) во многом предопределяет успешность применения приемов для решения тактических задач в сложных условиях игры. Техническое мастерство юных футболистов базируется на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности.

В экспериментальной группе за учебно-тренировочный год существенной динамики достигли 3 из 5 показателей, характеризующих физическую подготовленность юных футболистов: время челночного бега 3х10м., глубина наклона и результаты 6-минутного бега. В выполнении технических элементов также произошли положительные изменения. Так, результаты ведения мяча на 30 метров улучшились на 0.5 секунды и удары на точность на 5 баллов. Результат вбрасывания мяча из-за головы также увеличился на 2 метра.

Положительная динамика показателей физической подготовленности исследуемых групп, особенно экспериментальной, по итогам проведения исследований, однозначно, повлияла на успешность выступления сборной команды НИШ ХБН г. Караганды на II Сетевой Спартакиаде в 2019 году в городе Шымкент. Это стало одной из главных спортивных побед наших юных футболистов!

Использованная литература.

1. Фомин Н.А. «Физиология человека», Просвещение, 1995 г.
2. Зимкина Н.В. «Физиологическая характеристика и методы

определения выносливости в спорте» Физкультура и спорт, 2002 г.

1. Филин,В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов» Физкультура и спорт, 2014 г.
2. Кенетаев М.О., Булгаков Е.В., И.В. Утробин, А.У. Инкарбеков, «Методическое пособие по футболу для учащихся 5-11 классов» г. Астана 2018 г.