

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОЭТАПНОГО СЖАТИЯ ГРАНИЦ
ИГРОВОГО ПРОСТРАНСТВА
В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛИСТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 416 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Федорова Алексея Александровича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2016

Общая характеристика

Мини-футбол уверенно завоевывает популярность в разных странах мира как разновидности классического футбола. Сегодня более 80 стран развивают эту игру. Заметный прогресс малого футбола наблюдается в России.

Актуальность. Основываясь на динамике развития игры, можно полагать, что мини-футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений.

Существует множество способов доставки мяча к воротам соперника. Чтобы воспрепятствовать доставке мяча к собственным воротам, обороняющаяся команда создаёт преграды на пути следования мяча, в виде плотной и эшелонированной обороны. Достигнуть этого можно за счёт быстрого перемещения группы из нескольких футболистов в ту часть поля, где находится мяч.

В направлении передачи устремляются и игроки из атакующей команды, для того чтобы у партнёра владеющего мячом появились новые варианты для передачи и продолжения атаки. В результате на пути мяча образуется так называемая «плотная скученность», состоящая из атакующих и обороняющихся игроков. В случае передачи на игрока, находящегося в плотном окружении своих и чужих футболистов существует большая вероятность, что у него не хватит времени, чтобы обработать мяч, успеть сориентироваться и принять верное решение для дальнейшего продолжения атаки. В результате чего команда может лишиться мяча.

В связи с этим, игроки атакующей команды, во избежание незапланированных потерь мяча, обычно предпочитают обойти так называемую скученность из чужих и своих игроков, выполнив передачу назад или поперёк поля, и «развернув» тем самым атаку в другом направлении.

Однако при помощи передач, выполненных только назад и поперёк

поля, нельзя приблизиться достаточно близко к воротам соперника, на расстояние удара. Из чего следует, что атакующим игрокам рано или поздно придётся попытаться преодолеть искусственно создаваемую перед ними преграду, рискуя при этом потерей мяча.

Таким образом, для того чтобы успешно преодолевать эшелонированную оборону соперника, а также снизить риск потери мяча, возникает необходимость в разработке методики обучения игроков быстрому ориентированию среди плотной скученности своих и чужих игроков. Перечисленными фактами объясняется актуальность данного исследования.

Цель исследования - при помощи методики поэтапного сжатия границ игрового пространства, развить способность у футболистов действовать в условиях постепенного увеличения дефицита времени для принятия решений.

Объект исследования - технико-тактические действия футболистов.

Предмет исследования - процесс формирования у футболистов способности к быстрой ориентации и принятию решений во время игры.

Перед нами были поставлены следующие *задачи исследования*:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Постепенно адаптировать игроков к выполнению технико-тактических действий в жёстко ограниченных пространственно-временных границах.
3. Посредством разработанной методики сформировать у футболистов способности к быстрой ориентации и принятию решений в условиях плотной скученности атакующих и обороняющихся игроков.

Рабочая гипотеза. Предполагается, что использование данной методики в тренировочных занятиях футболистов, позволит постепенно адаптировать игроков к выполнению технико-тактических действий в жёстко ограниченных пространственно-временных границах.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

ГЛАВА 1. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Техническо-тактическая и физическая подготовки спортсменов в мини-футболе в условиях длительного соревновательного периода.

Процесс спортивной тренировки футболистов условно разделяют на отдельные виды подготовки:

- физическую,
- техническую,
- моральную,
- волевою,
- тактическую,
- теоретическую,
- интегральную.

Физической и технической подготовке в тренировочном процессе уделяется основное внимание, так как эти два вида тренировки находятся в неразрывном единстве. «...Тесное взаимодействие этих двух сторон двигательной деятельности обусловлено биомеханическими, анатомическими и, особенно, физиологическими закономерностями, общностью рефлексорного механизма, лежащего в основе развития как двигательных навыков с мячом, так и физических качеств футболистов» .

С ростом спортивного мастерства тренировочный процесс у футболистов приобретает все более специализированный характер. В структуре круглогодичной тренировки футболистов это выражено в увеличении объемов соревновательных нагрузок при уменьшении доли вспомогательных тренировочных средств, при этом, важное значение имеет поиск и рациональный подбор упражнений с мячом и без него. Специфика футбола позволяет отнести большинство применяемых упражнений к специальной подготовке. Практически любое упражнение в футболе рассматривается, по меньшей мере, как специально-подготовительное для развития двигательного навыка с мячом.

В связи с этим, необходимо уточнить понятия общих и специальных

подготовительных средств.

К специально-подготовительным относятся упражнения, имеющие сходство с двигательными навыками, которые футболист использует в игре, и прежде всего, по основным кинематическим параметрам.

Поэтому, под «специальной подготовкой» футболистов, понимается процесс направленного использования совокупности тренировочных средств с целью специализации двигательного потенциала игроков конкретного амплуа и повышения уровня его реализации в игровых действиях.

Футбол, представляет собой самостоятельный вид спорта, состоящий преимущественно из сложно координационных игровых действий. Целью спортивного совершенствования в футболе, является достижение максимально возможного спортивного роста игрока. Мастерство футболиста в этом случае определяется применением высокосовершенной современной техники в игре с устойчивой динамической структурой, рациональным управлением внешними и внутренними силами, повышением уровня ранее достигнутых параметров физических качеств, необходимых для эффективной реализации технических приёмов, использованием индивидуализации исполнения технических приёмов игре.

По сравнению с видами спорта, в которых существует относительное многообразие форм достижения полезного результата, в футболе существует более тесная взаимосвязь между определенным набором физических качеств и техникой выполняемого игрового действия с мячом.

В связи с этим, в футболе должна быть увеличена доля тренировочных упражнений, способствующих более полной реализации технических возможностей игроков.

В мини-футболе техническая подготовка игроков строится на основе учета общетеоретических закономерностей формирования двигательного навыка. Поэтому для совершенствования технической подготовки в футболе необходимо детально представлять основные черты формирования рациональных движений с мячом у спортсменов. Совершенствование технического мастерства игроков - есть процесс, движущими силами

которого являются противоречия между его составляющими.

Обучение игроков в мини-футболе начинается с освоения техники движения с мячом. Формирование двигательного навыка технического приёма с мячом происходит посредством установления временных связей в коре головного мозга по механизму условного рефлекса, имеющего вероятностную основу. В результате повторения одного и того же движения вырабатывается стереотип, в котором афферентный синтез становится постоянным, консервативным и внутренним процессом самого мозга, заводящимся каким-то весьма ограниченным сигналом из внешнего мира. Ещё больше разнообразия наблюдается в координационной структуре движений спортсмена на футбольной площадке - в механизмах согласования мышечной активности. Однако, по мере образования динамического стереотипа в нервных центрах головного мозга, составляющие его связи приобретают повышенную устойчивость, то есть меньше поддаются влиянию сбивающих факторов.

В практике мини-футбола за критерий технического мастерства принято выбирать «эталон», в качестве которого обычно выступает техника ведущих игроков сильнейших сборных команд в мире. В конечном итоге, техника каждого одарённого футболиста индивидуальна.

Различают типовую индивидуализацию, связанную с полом, возрастом, особенностями игрового амплуа, и индивидуализацию «персональную», в которой отражены частные, присущие конкретному спортсмену, антропометрические особенности, уровень развития физических качеств и тип высшей нервной деятельности.

Персональной индивидуализации принадлежит существенная роль в повышении эффективности командных действий. Поэтому учёт индивидуальных особенностей игрока, уровня развития специальных двигательных качеств, психологических свойств личности приобретает особенно большое значение на этапе углубленного спортивного совершенствования.

Процесс совершенствования спортивного мастерства футболистов

внутренне противоречив. Одним из основных противоречий при этом является противоречие между необходимостью фиксации освоенного двигательного навыка обращения с мячом и дальнейшим его развитием. Фиксация навыка требует значительного объёма выполнения специальных упражнений, что способствует проторению условно-рефлекторных путей в коре головного мозга.

Становление системы движений в футболе - не монотонный, а скачкообразный процесс, развивающийся по закону перехода количественных изменений в качественные. Каждому уровню развития физических качеств должен соответствовать строго определенный вариант техники выполнения упражнений с мячом. В то же время, переход с одного уровня на другой связан со значительными трудностями.

В мини-футболе движения спортсменов являются сложно-координационными. В специальной литературе совершенствованию техники игроков придается существенное значение. Фундаментальных исследований становления техники футболистов с использованием средств скоростно-силовой подготовки до настоящего времени не проводилось.

Рекомендации, которые даются в учебниках и методических пособиях, основаны на обобщении практического опыта тренеров по футболу либо на результатах исследований отдельных действий игроков (защитников, полузащитников, нападающих, вратарей и т.д.).

По мнению ряда исследователей, формирование двигательных навыков в футболе должно идти по пути разучивания наиболее простых, надежных вариантов техники выполнения движений с учётом развития физических качеств игроков. Такой подход позволит за счет незначительных потерь в эффективности техники существенно повысить надежность выполнения командных действий в целом.

В.В. Понедельник указывает на необходимость целостного, синтетического подхода к решению задачи овладения двигательными навыками в футболе с учётом уровня развития физических качеств игроков.

Однако большинство специалистов не придерживаются этой точки

зрения. Так, А.П. Кочетков подчеркивает необходимость учёта только биомеханических закономерностей при становлении техники отдельных движений с мячом.

Соревновательная деятельность в командных игровых видах спорта складывается, главным образом, из выполнения технико-тактических действий, осуществляемых за счет различных двигательных перемещений на площадке и приемов владения мячом.

В мини-футболе, как и в футболе, отдельные двигательные действия, например, перемещения в различных направлениях и с различной скоростью, рывки, остановки, прыжки и технические приемы (передачи мяча, ведение, обводка, перехваты мяча, удары по воротам и др.) объединяются в «комбинаторные подструктуры - комбинации, как достаточно широко варьируемые комплексы, компоненты которых обусловлены тактикой ведения конкретного состязания». Соревновательные действия в процессе игры воспроизводятся неоднократно, с целесообразными игровым ситуациям изменениями. Общий состав соревновательных действий футболистов определяется уровнем спортивной квалификации игроков и соперника и обусловлен их технико-тактическим арсеналом. Этот показатель имеет устойчивую динамику по отношению к росту спортивного мастерства спортсменов. Например, футболисты в сумме выполняют в соревновательных играх до 400-600 разнообразных технико-тактических действий за игру. Так, юношеские команды выполняют намного больше технико-тактических действий за игру, демонстрируя при этом достаточно высокий процент брака по отношению к высококвалифицированным игрокам. Они в целом совершают большее количество ударов по воротам, чаще вступают в единоборство с соперником.

В целом, современный футбол и мини-футбол характеризуется напряженностью игровых действий, требующих от спортсмена проявления максимальных мышечных усилий и умения адаптировать их к быстро меняющейся обстановке. Спортсмен должен приспособиться к условиям игры с дефицитом времени, игрового пространства, жесткого единоборства.

Тенденции развития футбола ведут к созданию футболиста-универсала, способного действовать в любом игровом амплуа, на любой позиции. Это требует от спортсмена высокой степени развития физических качеств. Физическая подготовленность, являясь фундаментом роста мастерства футболиста, необходима для успешного решения технико-тактических задач. Например, футболисты высокой спортивной квалификации за игру выполняют в среднем 827 технико-тактических действий.

В результате анализа литературных источников соревновательную деятельность в мини-футболе в структурно-содержательном отношении можно охарактеризовать по трем основным группам показателей.

К первой группе можно отнести наиболее обобщенные показатели, такие как:

- общая продолжительность игры;
- количество смен игроков;
- общее количество технико-тактических действий (ТТД) за тайм и игру в целом;
- количество и продолжительность активных и пассивных фаз игры, остановок.

Эти данные помогают составить общее представление об основных параметрах соревновательной нагрузки в каждой отдельной игре.

Вторая группа показателей позволяет в качественном отношении охарактеризовать соревновательную деятельность команды. К ним следует отнести:

- разнообразие, количество и эффективность атакующих и защитных действий;
- коэффициенты эффективности и надежности ТТД за тайм и игру и целом.

Третья группа показателей призвана дать более детальное представление о количественных параметрах соревновательной нагрузки, в нее входят такие показатели как:

- количество передач мяча (коротких и средних в различных

направлениях; длинных, прострельных и навесных в штрафную площадь),

- количество совершаемых в игре введений мяча, обводок соперника, отборов и перехватов мяча, ударов по воротам.

Двигательная активность футболистов характеризуется комплексным проявлением физических качеств в короткие промежутки времени, непрерывной сменой рабочих режимов, высокой интенсивностью усилий в решающие игровые моменты, многосторонней психической деятельности.

Отсюда, производимая им работа определяется как скоростно-силовая. Это требует высокой адаптации мышц к работе в анаэробных условиях. Современный футбол и мини-футбол развиваются по пути непрерывного повышения темпа и интенсивности игры. Это требует высокого уровня физической и, в том числе, скоростно-силовой подготовленности игроков.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Цель, задачи и методы исследования

Цель исследования - при помощи методики поэтапного сжатия границ игрового пространства, развить способность у футболистов действовать в условиях постепенного увеличения дефицита времени для принятия решений.

Перед нами были поставлены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Постепенно адаптировать игроков к выполнению технико-тактических действий в жёстко ограниченных пространственно-временных границах.
3. Посредством разработанной методики сформировать у футболистов способности к быстрой ориентации и принятию решений в условиях плотной скученности атакующих и обороняющихся игроков.

В работе применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая обработка данных.

Анализ научно-методической литературы показал недостаток исследований, посвященных проблеме формирования у футболистов способности к быстрой ориентации и принятию решений в условиях соревнований.

Педагогическое наблюдение осуществлялось в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности мини-футбольной команды

«Аркадак», тренирующуюся на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Дворец спорта для детей и юношества», расположенный на территории г. Аркадака Саратовской области. Тренер - Григорьев Александр Юрьевич.

Педагогический эксперимент. Исследование проводилось в период

сезона 2015-16 гг.

Исследования проводились в экспериментальной и контрольной группах. Проходило отслеживание, и сравнение изменений времени, необходимого для принятия решений в игровой ситуации.

Метод математической статистики. Расчет основных статистических данных проводился по общепринятой методике.

Для анализа результатов проведенных исследований были выбраны показатели среднего арифметического (\bar{x}), стандартной ошибки среднего ($\pm m$), стандартного отклонения (δ).

Показатели, среднего арифметического, (\bar{x}) вычисляется по формуле:

$$\bar{x} = (X_1 + X_2 + \dots + X_n) / n$$

где \bar{x} - выборочное среднее,

n - объем выборки,

X_i - i-й элемент выборки.

ВЫВОДЫ

В результате педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Нам удалось исследовать процесс адаптации игроков экспериментальной группы к условиям поэтапного сжатия границ игрового пространства.

2. Предложенная нами методика способствовала развитию у футболистов экспериментальной группы способностей к более быстрой ориентации и принятию решений в условиях плотной скученности атакующих их игроков.

3. Нам удалось адаптировать игроков экспериментальной группы к выполнению ими технико-тактических действий в жёстко ограниченных пространственно-временных границах.

4. Показать преимущества применения в тренировочном процессе методики поэтапного сжатия границ игрового пространства.