

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИ НАГРУЗОК
В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ В ФУТБОЛЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Макаева Дени Хамзатовича

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ О.В. Дергунов
подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат философских наук,
доцент

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов, 2023

Введение

Футбол, как массовый и широко распространенный вид спорта, требует от игроков высокой физической подготовки, технического мастерства и тактической гибкости. Чтобы достичь и поддерживать оптимальную спортивную форму, футболисты должны быть правильно загружены во время предсоревновательного периода, являющегося важной фазой подготовки, роль которой заключается в тщательно подобранных нагрузках для спортсменов, направленных на достижение пика их формы к началу соревнований.

В этот временной цикл спортсмены проводят большое количество подготовительных тренировок, направленных на развитие специфических навыков и стратегий, а также готовятся к предстоящему сезонному физическому и психологическому испытанию.

Актуальность исследования: С педагогической точки зрения, актуальность исследования методики планирования нагрузок в предсоревновательном периоде в футболе заключается в его потенциале для повышения эффективности тренировочного процесса. Систематическое и целенаправленное планирование нагрузок позволяет тренерам более точно контролировать физическую подготовку игроков, обеспечивая оптимальное сочетание тренировок, отдыха и восстановления. Помимо этого, изучение методик планирования нагрузок в предсоревновательном периоде в футболе имеет реальную потребность среди тренеров, специалистов и, конечно же, футболистов, поскольку существующие методы и подходы к планированию нагрузок могут быть недостаточно эффективными или неприменимыми в конкретных условиях в конкретной команде. Исследование в этом направлении позволит выработать практические рекомендации для тренеров, которые смогут разработать общие и персональные программы тренировок, учитывающие особенности каждого игрока и специфику команды.

Гипотеза исследования. Нами было выдвинуто предположение, что разработка и использование индивидуально-ориентированной методики

планирования нагрузок в предсоревновательном периоде может способствовать повышению эффективности тренировочного процесса и достижению оптимальных результатов. Эта гипотеза предполагает, что применение специально разработанной методики планирования нагрузок, учитывающей как общие принципы тренировки, так и индивидуальные особенности каждого игрока, приведет к более эффективному тренировочному процессу, улучшению физической формы и развитию необходимых навыков у молодежного состава "Сокола". Предполагается, что в конечном итоге моя практическая работа приведет к достижению оптимальных результатов команды в соревнованиях и индивидуальному прогрессу игроков.

Объектом исследования данной работы является предсоревновательный период, представляющий собой важную фазу тренировочного процесса футболистов, предшествующую началу соревновательного этапа.

Предметом исследования является методика планирования нагрузок в предсоревновательном периоде в футболе.

Целью исследования является разработка и использование специально-адаптированной методики планирования нагрузок в предсоревновательном периоде для достижения оптимальных результатов и способствования прогрессу игроков молодежного состава футбольного клуба «Сокол» Саратов.

Задачи исследования включают:

1. Провести детальный анализ существующих подходов и методов планирования нагрузок для определения базы построения исследований.
2. Учесть как общие принципы планирования нагрузок, так и индивидуальные особенности каждого игрока, чтобы с опорой на существующие модели построения тренировочного процесса создать оптимальную программу тренировок для экспериментальной группы.
3. Проанализировать и сравнить полученные результаты после применения специально-адаптированной методики.

Методы исследования: Теоретический анализ методической литературы по теме исследование, беседа, педагогическое тестирование, психологическое

анкетирование, аналитическое наблюдение, сравнение.

Структура и объем выпускной квалификационной работы.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав с выводами по каждой, заключения и списка использованной литературы. Материал изложен на 69 странице машинописаного текста; библиографическое описание состоит из 46 источников.

Основное содержание работы

В рамках данной главы дипломной работы был исследован процесс и применение методики планирования нагрузок в экспериментальной группе дублирующего состава ФК «Сокол» Саратов.

Исследование футболистов «Сокол-М» проводилось с 08.01.2022 по 04.04.2022 на базе СШОР «Сокол», расположенной на территории стадиона «Локомотив». В исследовании приняли участие 10 испытуемых игроков и 22 футболиста контрольной группы (за исключением вратарей) в возрасте от 17 до 22 лет, тренирующиеся под руководством тренеров Шпитального В.В. и Козлова А.А.

Основной целью исследования было разработать оптимальную методику планирования нагрузок, которая бы учитывала особенности и потребности тестируемых, а также оценить ее эффективность в контексте подготовки к основным соревнованиям. В ходе диалога с тренерским штабом было принято решение использовать в целях исследования проработанную мной комбинацию методик планирования нагрузок основанную на моделях интегрированной и тактической периодизации. Это решение было обусловлено ограниченным временем практики и необходимостью разработки структурированной и эффективной системы тренировок для дублирующего состава команды.

Объединив две разно-структурированные модели планирования нагрузок, мы создали гибкую систему, суть которой состояла в разделении тренировочного процесса на блоки, каждый из которых фокусируется на определенном аспекте подготовки. Такой подход обеспечил прогрессивное нарастание нагрузки и позволил достичь оптимального развития физических, технических и тактических навыков игроков.

Работа была ориентирована на оптимизацию тренировочного процесса и достижение максимальных результатов. Для этого мы разделили процесс исследований на несколько этапов, включающих мезоциклы, блоки и микроциклы. Каждый из этих этапов имел свои особенности и акценты на определенных компонентах методики планирования нагрузок. Далее мы

рассмотрим подробно каждый этап и его компоненты.

Предварительный этап:

Перед началом исследования нам было необходимо получить детальную информацию о текущем состоянии специфических навыков всех игроков, чтобы определить в каком русле развивать дальнейшую работу. Основываясь на этом, тренерам было предложено провести день тестирований, благодаря которому мы получили бы данные о физической, тактической, технической и ментальной подготовке каждого игрока. Также была повторно проведена беседа с тренерским штабом о целях команды на предстоящий сезон, чтобы исходя из них, начать строить план нагрузок тренировочного процесса.

По словам тренеров, результаты ежегодных молодежных первенств не столь важны для команды, пусть и являются приоритетными. Однако, основной целью работы является развитие и подготовка молодых игроков для выступления в основном составе клуба, а также способствование к переходу воспитанников школы на профессиональный уровень. Молодежные первенства расцениваются как стремление клуба обеспечить молодых футболистов регулярной игровой практикой, а также помочь им улучшить свои навыки.

Первый мезоцикл (08.01.2022 - 14.02.2022):

В первом мезоцикле предсоревновательного периода дубля ФК "Сокол" Саратов основной упор был сделан на адаптацию тестируемых игроков к тренировочному процессу и повышение общей физической подготовленности. Это означает, что целью этого периода было подготовить игроков к предстоящим соревнованиям, создав оптимальные условия для развития их физических способностей.

Перед началом работы команда провела диспансеризацию всех игроков. Это медицинское обследование позволило выявить возможные медицинские противопоказания к тренировкам и определить индивидуальные ограничения и рекомендации для каждого игрока.

После проведения медицинских обследований команда приступила к адаптационному периоду. Период адаптации команды в первом мезоцикле,

включающий в себя постепенное увеличение интенсивности тренировок и объема физических нагрузок, был ограничен всего неделей и обе группы его проводили по разной программе. Для тестируемых игроков был введен ряд усложненных упражнений на развитие физических качеств. За этот короткий промежуток времени испытываемая группа столкнулась с несколькими трудностями, связанными с приспособлением к новому тренировочному режиму. Одной из главных трудностей было привыкание к повышенным физическим нагрузкам. Поскольку основной упор был сделан на повышение общей физической подготовленности, специальные тренировки были интенсивнее и требовали от игроков высокого уровня физической выносливости. Это вызывало некоторое начальное сопротивление и утомление у игроков. Однако мы справлялись с этой трудностью путем постепенного увеличения интенсивности и объема тренировок. Мы контролировали нагрузки, чтобы игроки могли постепенно адаптироваться к более высокому уровню тренировочного процесса. Другой сложностью было приспособление к новым тренировочным методикам и упражнениям. В период адаптации, для экспериментальной группы внедрялись новые усложненные физические упражнения, силовые тренировки, беговые упражнения, упражнения на гибкость и координацию. Игрокам требовалось время, чтобы освоить эти новые навыки и движения. Мы справлялись с этой трудностью путем тщательного объяснения и демонстрации упражнений, а также предоставлением достаточного времени для практики и повторения. Велась активная работа с игроками по освоению новых техник и преодолению возникающих трудностей. В условиях постоянного роста нагрузок было необходимо уделять особое внимание восстановлению игроков. В конце каждой тренировки для экспериментальной группы обязательным шагом было проведение растяжки под команду тренера. Растяжка помогала снять мышечное напряжение, улучшить кровообращение и ускорить восстановительные процессы в организме испытуемых. Также важным аспектом было обеспечение добавочного времени для отдыха между тренировками. В отличие от контрольной группы, для тестируемых предоставлялся

дополнительный отдых, это помогало игрокам восстанавливаться и готовиться к следующим «рабочим дням».

Второй мезоцикл (14.02.2022 - 10.03.2022):

В отличие от первого месяца подготовки, основанного на закладывании физической базы, этот временной промежуток был посвящен тактической и технической подготовке дублирующего состава ФК "Сокол" Саратов. Основной целью этого периода было развитие тактического мышления и улучшение технических навыков игроков. В рамках этого мезоцикла проводились специализированные тренировки, в которых уделялось особое внимание тактике игры. Тренерский штаб организовывал тренировки по построению атак и обороне, развитию командной работоспособности и пониманию игровых ситуаций. Это включало тренировки по моделированию, позиционированию на поле, решению тактических задач в различных игровых ситуациях. Тренеры активно взаимодействовали с игроками, объясняли тактические аспекты игры и помогали им развивать футбольное мышление. Также на тренировках отрабатывались различные игровые ситуации, такие как: ауты, стандартные положения, отскок защитников, открывания в центре поля, все это делалось для того, чтобы игроки могли практиковать и применять тактические решения в реальном времени.

Для испытуемых, помимо основных тренировок, дополнительно проводились теоретические занятия, а именно персональные тактические разборы после игр. Это позволяло игрокам анализировать прошедшие матчи, выявлять свои сильные и слабые стороны, а также досконально разбирать конкретные ситуации на поле для извлечения уроков и улучшения тактического понимания игры.

В рамках теоретических занятий второго мезоцикла с экспериментальной группой были проработаны понятия, такие как билд-ап (строительная фаза игры, начинающаяся от ворот, направленная на создание атаки), контрпрессинг (активное давление на оппонента в первые 5 секунд после потери мяча), фаза переключения (переход от обороны к атаке и наоборот), понятия фланг/полуфлаг

(игра по бокам поля, понимания этих компонентов игры особенно важны для игроков центральной линии, а также крайних защитников, вингеров и латералей). Эти понятия помогали игрокам развивать свое тактическое мышление и общее понимание игры в футбол.

Все тренировки экспериментальной группы были специфическими и нацелены на развитие технических навыков в соответствии с ролями игроков на поле. Такой подход позволял улучшить их техническую подготовку и обеспечивал взаимодействие между игроками на поле. Важным аспектом основных тренировок было также внедрение упражнений и игровых ситуаций, которые помогали игрокам применять свои технические навыки в реальных условиях игры. Тренерский штаб обеспечивал вариативность тренировок, чтобы избежать монотонности и повысить мотивацию игроков.

В результате этого мезоцикла была заложена углубленная технико-тактическая база, которая позволила экспериментальной группе получить более обширное понимание игры и способствовала улучшению ее работоспособности. Работа проделанная в данном мезоцикле была важным шагом в развитии и подготовке ее к предстоящим соревнованиям.

Третий мезоцикл (10.03.2022 - 31.03.2022):

Заключительный этап предсоревновательного периода, направленный на подготовку команды к предстоящим соревнованиям. Основной акцент делался на игровых ситуациях и подготовке к реальным матчам. В этот период проводились контрольные матчи, а также тренировки, симулирующие реальные игровые условия. Контрольные матчи были важной частью подготовки команды. Они позволяли тренерскому штабу оценить уровень подготовки игроков, проверить эффективность выбранных командных тактик и стратегий, а также выявить сильные и слабые стороны команды. В этом периоде для экспериментальной группы была интегрирована работа по активному восстановлению. После каждой игры футболисты под руководством тренера по физической подготовке направлялись в тренажерный зал для работы на велоэгометре. Данный вид восстановления охарактеризован тем, что в процессе

работы нагрузка падает только на мышцы, при этом суставы не задействуются. Более простыми словами, такая деятельность способствует набору силы ног без риска травматизма.

В рамках третьего мезоцикла проводились общие тренировки, нацеленные на развитие тактической дисциплины, командной координации и стратегического планирования игры. Игроки совершенствовались в принятии правильных решений в различных игровых ситуациях, понимали свою роль в команде и эффективно сотрудничали с партнерами. Тренерский штаб акцентировал внимание на развитии тактического мышления и адаптации к меняющимся игровым условиям.

Также в этот период проводились тренировки, направленные на поддержание физической подготовки в контексте игровых упражнений. Например, игроки выполняли такие упражнения, как "аквариумы", которые представляли собой интенсивные игровые ситуации(1в1/2в2/3в3), с ограниченным пространством и высокой интенсивностью движений. Также проводились тренировки на развитие переходных квадратов и игры 3 в 2 на ограниченном пространстве. Эти тренировки помогали игрокам поддерживать высокий уровень физической подготовки и одновременно развивать игровые навыки и тактическую гибкость.

Еще важно отметить, что в этом периоде тренерский штаб начал постепенно определяться с основным составом команды на предстоящие матчи сезона. Он анализировал выступления игроков на тренировках и контрольных матчах, оценивал их подготовку как физическую так и психологическую, а также способности, чтобы определить наиболее эффективный состав команды для соревнований.

Третий мезоцикл являлся ключевым этапом подготовки команды к соревнованиям. Он объединял тактическую и физическую подготовку, развивал командную работоспособность и стратегическое мышление игроков. Этот период был важным для установления слаженной работы команды и подготовки к реальным игровым ситуациям.

По мимо основной работы, в ходе предсоревновательного периода также регулярно проводился сбор данных, контроль и коррекция нагрузок с учетом индивидуальных особенностей игроков, таких как возраст и генетика, а также, текущей физической формы команды. Процесс контроля и коррекции нагрузок включал в себя следующие этапы:

- **Мониторинг состояния игроков:** Регулярно проводились физические и медицинские тесты, при поддержке клубных врачей и реабилитологов для оценки состояния игроков. Это включало измерение показателей выносливости и скорости за счет датчиков Polar, силы, гибкости и других физических характеристик. Также проводились анализы крови и мониторинг пульса в состоянии покоя и во время тренировок.

- **Анализ данных и определение нагрузки:** Тренерский штаб анализировал результаты тестов, игровую статистику, а также учитывал требования предстоящих соревнований. Они определяли план тренировок, устанавливали цели и задачи для каждой тренировки и недели, а также выбирали соответствующие методы работы.

- **Дозирование нагрузки:** В контексте работы экспериментальной группы нагрузка распределялась между тренировками с учетом индивидуальных особенностей игроков. Она включала физическую подготовку, тактическую работу, игровые ситуации и растяжку. Дозирование нагрузки включало контроль нагрузки по времени, интенсивности, общему объему и специализированным тренировочным упражнениям.

- **Коррекция нагрузки:** В ходе предсоревновательного периода нагрузка корректировалась в зависимости от реакции игроков и их состояния. Если игроки испытывали признаки перетренированности, такие как усталость, снижение мотивации или повышенная чувствительность к травмам, тренерский штаб снижал интенсивность и объем нагрузок, предоставлял дополнительный отдых и восстановление.

Однако, несмотря на контроль и коррекцию нагрузок, некоторые игроки контрольной группы 17-18 летнего возраста в условиях перетренированности

получили несерьезные повреждения, что свидетельствует о значительной нагрузке на организм. Кроме того, в процессе одной из игр один игрок получил травму руки и выбыл из периода подготовки на несколько недель.

Тренерский штаб внес необходимые коррективы в план тренировок для минимизации риска травм, а именно снизил объем физических нагрузок и полностью отказался от анаэробной работы к концу второго мезоцикла, также предпринял дополнительные меры, такие как разработка индивидуальных планов реабилитационных работ для восстановления травмированных игроков и для их скорейшего возвращения в состав команды.

Вывод по главе:

Сопоставляя полученные результаты с поставленными целями и требованиями команды и игроков, можно сделать вывод о положительной эффективности применения данной методики планирования нагрузок. Большинство тестируемых игроков продемонстрировали прогресс в физической подготовленности, что соответствует требованиям уровня их соревнований, где высокая физическая форма игроков является важным аспектом успеха на поле. Также, улучшение технических навыков и тактической игры дополняют физическую подготовку и способствуют общему повышению игровой эффективности как всей команды, так и индивидуально каждого футболиста, что в свою очередь являлось главной задачей работы. По прошествию трехмесячного периода подготовки некоторые игроки достигли определенных успехов в футбольном становлении, если быть конкретным, два футболиста группы испытуемых ФК «СОКОЛ» Саратов перебрались в клубы 2 Лиги России по футболу и теперь будут реализовывать свои спортивные цели на профессиональном уровне. Помимо этого, как говорилось ранее, важным аспектом работы молодежной команды является вклад в развитие клуба, а именно «создание» из молодых неопытных и неокрепших игроков, профессионалов своего дела, которые в дальнейшем смогут укрепить основной состав клуба. Так, в течение всего периода подготовки селекционный отдел

Сокола регулярно выделял определенных футболистов, которых нередко привлекал к работе с главной командой.

Однако, не смотря на все плюсы практической работы, также присутствовали минусы связанные с переутомлением и травмами по причине повышенной интенсивности тренировочного процесса и халатного отношения к восстановлению со стороны спортсменов контрольной группы. На основе этого появилась резкая необходимость во внимание от тренерского штаба к предупреждению травм и в более точной оценке готовности игроков перед полным включением в тренировочный и соревновательный процесс. В дальнейшем, по моему мнению, это помогло избежать негативных последствий перетренированности и повысило долгосрочную успешность команды.

Заключение

1. В рамках представленного исследования были проанализированы и изучены различные подходы к планированию нагрузок тренировочного процесса на подготовительном этапе к соревнованиям. Теоретическая часть работы предоставила обзор существующих методик и моделей, а также их основных принципов. Помимо этого, были изучены фундаментальные знания и научные основы, необходимые для понимания и разработки оптимальных программ тренировок. Анализируя теоретические основы, мы получили возможность углубленного понимания ключевых аспектов методик, что явилось базой для последующих практических реализаций и разработок тренировочных программ.

2. Эмпирическая часть работы была нацелена на применение на практике теоретических основ, методик и принципов планирования нагрузок в предсоревновательном периоде. Учитывая специфику футбола и требования конкретной команды, мы адаптировали принципы периодизации и индивидуализации к нашему плану тренировок. Проведя большую работу по сбору информации о навыках каждого игрока, мы сумели разработать оптимальную программу тренировок, построенную на основе блочной методики планирования нагрузок, включающей в себя модель тактической периодизации, которая подразумевает комплексное развитие физических, технических и тактических аспектов тренировки, уделяя особое внимание специфике игры. Данный подход имеет преимущества в создании большего сходства с требованиями соревновательной деятельности. Данный подход позволил нам более точно ориентировать игру через специальные тренировки, включающие все игровые принципы, разработанные тренером. Благодаря комбинации двух разных методик мы сумели уделить большее внимание не только структурной конфигурации и функциональным тренировкам, но также вмешательству тренера, позволяя создать причинную связь между

тренировками и конструкцией игры, то есть весь тренируемый процесс оттачивался от тактического видения тренерского штаба и строился в соответствии с его предпочтительной схемой игры.

3. В результате естественного педагогического эксперимента была разработана и проверена специально-адаптированная методика. Было установлено, что все тестируемые показатели в экспериментальной группе значительно превышают прирост данных показателей в контрольной группе. Это указывает на то, что разработанная нами комбинированная методика, основанная на принципах блочного метода, индивидуализации нагрузок и тактической периодизации, дала нам возможность использовать все плюсы структурировано-комплексного подхода к тренировкам, тем самым обеспечив более точную адаптацию к требованиям соревнований и развитие как физических, так и технико-тактических навыков игроков. Говоря более простыми словами, наша методика способствовала повышению эффективности тренировочного процесса, что привело к прогрессу тестируемых игроков

Таким образом, полученные данные подтверждают нашу гипотезу о положительной эффективности применения методики планирования нагрузок для достижения желаемых целей в физической подготовленности и игровой эффективности молодежной команды футбольного клуба "Сокол" Саратов.

Дальнейшие исследования по данной теме могут быть направлены на детальное изучение и анализ других методик тренировки в предсоревновательном периоде в футболе, а также на исследование влияния тактической периодизации на результативность команд или отдельно игроков.

Итоговое выполнение поставленной цели и достижение задач данной дипломной работы подтверждают значимость выбора правильной методики планирования нагрузок в предсоревновательном периоде в футболе.