

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

Кафедра спортивных игр

**«ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФУТБОЛЬНОЙ
КОМАНДЫ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕРЕ ФК «ЧЕРТАНОВО»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Савельева Максима Дмитриевича

Научный руководитель

старший преподаватель

_____ О.В. Дергунов

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат философских наук

доцент

_____ Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

В современном футболе игроки должны проявлять высокую двигательную активность как на тренировках, так и в соревнованиях, где им необходимо быть быстрыми, реактивными и точными в своих движениях.

Актуальность исследования. Изменение тренировочных баз в годичном цикле является спецификой тренировочных циклов профессиональных футбольных команд. В связи с этим, система подготовки профессиональных команд должна быть пересмотрена для повышения эффективности тренировочного процесса, особенно во время выездных сборов.

Для повышения результативности и надежности соревновательной деятельности как отдельного спортсмена, так и команды в целом, необходимо организовать процесс их подготовки. Однако, многие тренеры игнорируют важные педагогические аспекты при разработке стратегии и методики подготовки в годичном цикле, уделяя больше внимания организационным вопросам. Даже если тренер обладает глубокими знаниями по теории, методике и технологии тренировочного процесса в целом, неправильное построение отдельных микро-, мезоциклов, периодов и этапов годичного цикла может привести к ущербу для спортсменов.

Переходный период является неотъемлемой частью непрерывного тренировочного процесса футболистов высокой квалификации. Важно не только выполнить определенный объем тренировочной работы с набором упражнений и правильной интенсивностью, но также правильно распределить нагрузку по времени. Переходные периоды являются завершающими этапами годичного цикла подготовки и спортивного сезона, и в этот период основная задача тренировочного процесса заключается в восстановлении работоспособности футболистов, расширении базы функциональной подготовленности и улучшении слабых сторон подготовленности.

Проблема исследования заключается в том, что в настоящее время не проводилось исследований по оптимизации тренировочных нагрузок и созданию модели подготовки футбольной команды высшего уровня в переходном периоде годового цикла подготовки, особенно в условиях выездных тренировочных сборов.

Научная гипотеза исследования. Мы предположили, что применение разнообразных средств тренировки, направленных на комплексное развитие двигательных качеств способствует поддержанию и постепенному повышению уровня физической и функциональной подготовленности.

Цель исследования - создать модель подготовки профессиональной футбольной команды в переходном периоде годового цикла подготовки.

Объект исследования – процесс подготовки футболистов высокой квалификации в условиях выездного тренировочного сбора.

Предмет исследования – содержание и технология подготовки игроков профессиональной футбольной команды.

В связи с вышесказанным, в рамках исследования были поставлены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Создать модель подготовки профессиональной футбольной команды в переходном периоде годового цикла подготовки.
3. Провести педагогический эксперимент для оценки эффективности разработанной модели подготовки профессиональной футбольной команды в условиях тренировочных сборов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.

4. Педагогический эксперимент.
5. Математический анализ полученных данных эксперимента.

Теоретическая значимость исследования заключалась в создании основных упражнений для тренировки футболистов высокого уровня на выездном тренировочном сборе. Это имеет важное значение в теории подготовки футболистов.

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогическое исследование проходило на базе футбольного клуба «Чертаново» (г. Москва), проводившего тренировочный сбор в Турции в рамках подготовки к рестарту сезона в Первенства России Второй Лиги сезона 2022-2023 гг.

Содержание и структура бакалаврской работы. Работа написана на 52 страницах машинописного текста, включает введение, две главы, заключение, приложение, список литературы в количестве 32 источников. Работа иллюстрирована таблиц и графиками.

Основное содержание работы

Теоретический анализ научно-методической литературы

В результате теоретического анализа было выявлено, что на сегодняшний день существует множество работ, посвященных вопросам тренировочного процесса в профессиональном футболе, отбора и контроля подготовленности футболистов, организации и планированию тренировочной и соревновательной деятельности игроков. Кроме того, были изучены основные методические аспекты обучения технике игры в футбол.

Однако большинство исследований, представленных в настоящее время, сосредоточены на изучении игровой и тренировочной деятельности футболистов в рамках обычного тренировочного процесса. В то же время, существует недостаток научных работ, посвященных изучению подготовки высококлассных игроков на выездных сборах, специализирующихся в спортивных играх, включая профессиональные футбольные команды. Хотя в научно-методической литературе имеются данные о подготовке игроков в условиях среднегорья, но они не полностью рассматривают оптимизацию тренировочного процесса в условиях выездных тренировочных сборов.

Анализ специализированной литературы и планирование тренировочного процесса позволяют выделить методические подходы к подготовке футболистов на разных этапах годового цикла подготовки.

Считаем, что основной проблемой современного футбола является недостаток исследований по оптимизации тренировочного процесса игроков профессиональных футбольных команд в условиях выездных тренировочных сборов.

Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводились в годовых циклах подготовки футбольного клуба профессиональной футбольной лиги,

выступающей в Первенстве России Второй Лиги «Чертаново» г. Москва в сезоне 2022-2023 гг.

Целью наблюдения, которое проводилось на протяжении всего периода исследования, было контролировать объем и интенсивность тренировок, а также учитывать индивидуальные особенности спортсменов, чтобы избежать перенапряжения и травматизма. В этот период были проанализированы структура и содержание тренировочных занятий, что позволило оценить действия футболистов в условиях сборов в Турции.

Тестирование

Для оценки физической подготовленности футболистов был проведен тест. В качестве контрольного тестирования использовались следующие упражнения:

1. Бег на дистанцию 800 метров (мин.).
2. Бег на дистанцию 30 метров (сек.).
3. Приседания (кол-во раз).

Для сравнения результатов тестирования в начале и в конце эксперимента использовался специальный протокол, который позволял сравнивать данные между испытуемыми группами.

Педагогический эксперимент

Для проведения педагогического эксперимента была использована следующая схема: сначала было проведено предварительное тестирование футболистов из контрольной и экспериментальной групп. Далее, в экспериментальной группе проводились тренировочные занятия с использованием разработанной модели проведения тренировочного процесса, в то время как в контрольной группе тренировочный процесс проходил по стандартной программе. Наконец, на заключительном этапе было проведено повторное (контрольное) тестирование для определения прироста результатов в исследуемых группах.

Педагогическое исследование было проведено на базе футбольного клуба «Чертаново» (г. Москва), который проводил тренировочный сбор в Турции в период с 1 февраля до 13 февраля – Сиде, с 14 февраля до 5 марта – Лара.

Математический анализ полученных данных эксперимента

Рассчитывались следующие математические параметры:

1. вычисление средней арифметической величины:

$$M(X) = (\sum V) / n, \quad \text{где:}$$

\sum – знак суммирования;

V – полученные в исследовании значения, варианты;

n – количество испытуемых (вариант).

2. вычисление среднего квадратического отклонения:

$$\delta = \pm (V \max - V \min) / k, \quad \text{где:}$$

δ – среднее квадратическое отклонение;

V max – наибольшее значение варианты;

V min – наименьшее значение варианты;

k – коэффициент, определяемый по таблице «Коэффициентов k для вычисления среднего квадратического отклонения по амплитуде вариационного ряда» (упрощенный вариант таблицы Л. Типпетта).

3. вычисление средней ошибки среднего арифметического (m):

$$m = \delta / \sqrt{n}, \quad \text{где:}$$

δ – среднее квадратическое отклонение;

n – количество испытуемых (вариант).

4. вычисление средней ошибки разности (t – критерий Стьюдента):

$$M(X)_1 - M(X)_2$$

$$t = C = n_1 + n_2 - 2$$

$$\sqrt{m_{1,2} + m_{2,2}} \quad \text{где:}$$

C – число степеней свободы вариаций от 1 до ∞ , которые равны числу наблюдений без единицы (C= n-1).

t –коэффициент достоверности различий.

P – коэффициент (уровень) достоверности различий определялся по таблице вероятностей $P / t / \geq / t1 /$ по распределению Стьюдента.

Различия считались достоверными в случае, если P – меньше или равно 0,05.

Для проведения исследования были определены несколько этапов.

На первом этапе был проведен анализ научно-методической и специализированной литературы с целью установления актуальности темы и проблемы, а также были определены цель, объект, предмет и конкретные задачи исследования. На этом этапе также была разработана рабочая гипотеза, подобраны методы исследования и опытно-экспериментальная база.

На втором этапе было проведено наблюдение за тренировочным процессом игроков ФК «Чертаново», а также была изучена документация по планированию тренировочного процесса. Был проанализирован уровень физической подготовленности, выявлены теоретические основы совершенствования методики физической подготовки, разработаны комплексы упражнений для развития физических качеств, определены методические особенности их эффективного применения и составлена программа формирующего педагогического эксперимента.

В рамках третьего этапа исследования было проведено предварительное тестирование спортсменов в контрольной и экспериментальной группах для дальнейшего формирования групп испытуемых. Для проверки эффективности модели подготовки профессиональной футбольной команды «Чертаново» в переходном периоде годичного цикла подготовки во время тренировочных сборов в Турции был проведен основной педагогический эксперимент.

На заключительном этапе было проведено повторное тестирование и сравнение результатов двух тестирований для определения динамики

показателей в контрольных испытаниях В конце исследования были проанализированы результаты тестирования, проведено теоретическое обобщение и систематизация результатов, на основании которых были сделаны заключения и оформлена бакалаврская работа в соответствии с требованиями.

Переходный период после первого круга соревнований (первый макроцикл) длится от 25 до 35 дней и состоит из двух частей.

Первая часть (две недели) является восстановительно-поддерживающим мезоциклом, который характеризуется снижением объема и интенсивности специальной подготовки, чтобы организм мог восстановить свои функциональные возможности.

Вторая часть - втягивающий мезоцикл, который становится необходимым из-за сокращения времени подготовительного периода, так как некоторые игры второго круга соревнований переносятся в первый. В этот период футболисты выполняют втягивающие нагрузки в соответствии с их индивидуальными планами и сочетают их с активным отдыхом.

Также в Приложении представлены упражнения тренировочной программы.

Необходимо отметить, что позитивный тренировочный эффект от применения тренировочных нагрузок в переходном периоде достигается тогда, когда они обеспечивают должное влияние на тренируемые функциональные возможности и используются с оптимальным дозированием, которое отвечает индивидуальным возможностям футболистов.

Для обеспечения активного отдыха необходимо менять двигательную деятельность и обстановку, используя различное спортивное оборудование и инвентарь. Это помогает быстрее и полнее восстановиться.

Одна из важных задач переходного периода – анализ работы в течение прошедшего первого макроцикла и годичного цикла тренировки в целом, составление и коррекция планов тренировки, лечение травм.

Выездные тренировочные сборы в Турции в новых климатических условиях связаны с тем, что футболист ранее не тренировался в условиях ему не знакомых, таким образом результативность и успешность его спортивной деятельности на сборах может быть мало продуктивной. Поэтому успешность спортивной деятельности игрока будет во многом зависеть от правильности программы процесса подготовки в условиях выездных тренировочных сборов.

Исследование направлено на разработку научного подхода к оптимизации тренировочного процесса и поиска модели подготовки профессиональной футбольной команды в переходном периоде годичного цикла подготовки.

Чтобы подтвердить эффективность разработанной модели был проведен основной педагогический эксперимент. После предварительного тестирования, исходя из его результатов, футболисты команды «Чертаново» были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Количество испытуемых в каждой группе - 12 игроков.

По результатам предварительного тестирования было установлено, что достоверных различий в показателях, отражающих уровень физической подготовки футболистов, не было выявлено ($P > 0,05$). Судя по результатам, контрольная и экспериментальная группы практически не отличаются друг от друга. Это говорит о том, что в начале эксперимента исследуемые группы были однородными.

После проведения предварительного тестирования футболисты обеих групп проходили тренировочный процесс в соответствии с предложенными программами.

В контрольной группе итоговые показатели уровня физической подготовки хоть и имели положительную динамику, но являлись статистически недостоверными. Анализ результатов показал, что

футболисты контрольной группы, которые тренировались по традиционной программе, улучшили свои показатели незначительно ($P > 0,05$).

В экспериментальной группе также произошли изменения во всех тестируемых показателях. Изменения носили достоверно значимый характер ($P < 0,05$).

Сравнивая экспериментальную и контрольную группы, можно увидеть значительно больший прирост результатов в первой.

Результаты педагогического исследования указывают на то, что учебно-тренировочный процесс футболистов контрольной группы был недостаточно адаптирован под условия акклиматизации спортсменов. Об этом свидетельствуют недостаточно высокие улучшения показателей во всех тестах. Наибольший прирост результата был зафиксирован в тесте «Высокие выпрыгивания вверх толчком двух ног» – 5,7%.

К концу тренировочного сбора преимущество программы подготовки футболистов экспериментальной группы было очевидным, поскольку улучшения наблюдались по всем тестам. Преимущество физической подготовки испытуемых экспериментальной группы подтверждалось не только тестами, но и результатами контрольных матчей в период тренировочных сборов.

В экспериментальной группе в беговых упражнениях и в упражнении на оценку прыгучести уровень прироста результатов варьировался от 5,4% до 13,2%, что указывало на приобретение спортсменами хорошей общей и скоростно-силовой подготовленности.

Таким образом, можно утверждать, что планирование совокупности объемов нагрузки различной направленности наиболее рационально представлено в программе подготовки футболистов экспериментальной группы. Во время тренировочных сборов в переходном периоде тренировочный процесс футболистов был более эффективным. Это было

достигнуто благодаря акценту на поддержание специфических качеств на каждом этапе подготовки. В экспериментальной группе оптимизация физической подготовки футболистов высокого класса осуществлялась через избирательное воздействие в зонах относительной мощности на каждом этапе. Это помогло повысить адаптивные возможности организма спортсмена.

Результаты исследования показали, что уровень физической подготовки футболистов в условиях выездных тренировочных сборов во многом зависит от способности спортсмена быстрее адаптироваться к новым условиям. Таким образом, можно заключить, что предложенная экспериментальная модель подготовки профессиональной футбольной команды «Чертаново» в переходном периоде годичного цикла подготовки в условиях тренировочных сборов в Турции оказалась достаточно эффективной.

Перспективы дальнейших исследований предполагают моделирование подготовки футболистов высшей квалификации в переходном периоде с учетом их игрового амплуа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. После анализа научно-методической литературы, можно сделать вывод о наличии достаточного количества исследований, посвященных вопросам тренировочного процесса, отбора и контроля подготовленности футболистов, организации и планированию тренировочной и соревновательной деятельности. Однако, данные работы обычно изучают игровую и тренировочную деятельность футболистов в условиях обычного тренировочного процесса. В то же время, научных исследований, посвященных изучению подготовки высококлассных игроков на выездных сборах, очень мало. Анализ научно-методической литературы показал, что главной проблемой современного футбола является недостаточное изучение вопроса оптимизации тренировочного процесса игроков профессиональных команд в условиях выездных сборов.

2. Для решения этой проблемы была разработана модель подготовки профессиональной футбольной команды в переходном периоде годичного цикла подготовки. При подборе средств тренировки в переходных периодах необходимо использовать разнообразные упражнения неспециализированного характера, направленные на комплексное развитие двигательных качеств, что позволяет изменить характер тренировочных занятий и поддерживать их на достаточно высоком уровне.

3. После проведения педагогического эксперимента было установлено, что предложенный алгоритм подготовки и методы тренировки футболистов ФК «Чертаново» во время выездного тренировочного сбора являются эффективными. Полученные результаты подтверждают эффективность такого подхода. Обе группы улучшили свои результаты, но экспериментальная группа показала более значительный прирост уровня. Из анализа динамики исследуемых показателей следует, что уровень

физической подготовки футболистов улучшается по всем тестам от начала до конца микроцикла.

В результате проведенного исследования в экспериментальной группе были замечены следующие улучшения:

- бег на 15 метров со старта - улучшение на 6%;
- бег на 15 метров с хода - улучшение на 6,1%;
- бег на 30 метров со старта - улучшение на 5,4%;
- высокие выпрыгивания вверх толчком двух ног - улучшение на 13,2%;
- 5-ти кратный прыжок в длину с места - улучшение на 3,2%;
- бег на 400 метров - улучшение на 3,6%;
- челночный бег 7x50 метров - улучшение на 3,5%;
- бег на 3 километра - улучшение на 5,4%.

Из этого можно сделать вывод о том, что предложенная модель проведения тренировочного процесса игроков ФК «Чертаново» во время сборов в Турции оказалась эффективной.