

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

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ БОЛЬШИХ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ НА
ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Харламова Артема Андреевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Заведующий кафедрой
к. фил. н. доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем, что повсеместная профессионализация российского футбола, тенденция оттока ведущих спортсменов в зарубежные клубы, а также многолетние неудачи сборной страны на международных соревнованиях все острее ставят проблему повышения динамичности и эффективности подготовки квалифицированного резерва. Самый сложный период обучения в команде мастеров и адаптации к особенностям соревновательной деятельности приходится на долю футболистов в возрасте 16-17 лет, находящихся на грани вступления в профессиональную команду. Выпускники спортивных школ, приглашенные в команду мастеров, сталкиваются с необходимостью оперировать мячом на более высоких скоростях в условиях жесткой опеки со стороны соперников, нехватки времени и пространства. Не у всех совпадает уровень технического мастерства игроков команды мастеров. Поэтому большинство футболистов, прошедших полный курс обучения в спортшколе, останутся в стороне от большого футбола, и лишь немногие достигнут уровня международного мастера.

Актуальность выбранного исследования заключается в повышении эффективности процесса подготовки юных спортсменов. В частности проблемы построения больших тренировочных циклов в подготовке футболистов на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Определяя конкретное содержание построения спортивной тренировки по футболу, необходимо исходить из эффективности построения годичного цикла подготовки, как обязательного критерия повышения соревновательной результативности спортсменов. Особое значение имеют исследования проблематики в области ведущей роли тренера в воспитании и образовании юных спортсменов таких авторов как Виноградова М.И, Максименко А.М, Матвеева Л.П, Т. Ю. Круцевича, Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. Изучению анализа особенностей системы подготовки футболистов посвящено достаточное количество литературы, как отечественных, так и зарубежных

авторов. В нашей работе мы опирались на работы Филина В.П., Качалина Г.К., Набокова Б.П., Савина С.А. Хрущева С.В., Фомина Н.А.. Среди зарубежных исследований необходимо назвать работы таких авторов, как Палфай Я., Залка А., Прейнера К., Гриндлера К., Пальке Х.

Материалы работы могут быть привлечены при подборе основных направленностей в спортивной тренировке юных футболистов, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования мастерства

Предмет исследования – процесс построения больших тренировочных циклов в подготовке футболистов на этапе спортивного совершенствования мастерства

Целью бакалаврской работы является определение эффективности построения больших тренировочных циклов в подготовке футболистов на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Гипотеза исследования: предполагалось, что особенности построения больших тренировочных циклов в подготовке футболистов на этапе спортивного совершенствования мастерства будут способствовать эффективности их физической, технико-тактической и соревновательной подготовленности.

Для решения поставленной цели сформулированы следующие **задачи**:

1. Определить цели, задачи, планирование учебно-тренировочных занятий по футболу на этапе спортивного совершенствования мастерства. Охарактеризовать критерии спортивного отбора в футболе;

2. Охарактеризовать особенности выбора средств, методов физической и технико-тактической подготовки футболистов с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки;

3. Представить характеристику организации и руководства соревновательной деятельностью футболистов на этапе спортивного совершенствования мастерства;

4. Обосновать особенности подбора, эксплуатации и подготовки к занятиям и соревнованиям спортивного оборудования и инвентаря по футболу на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Методы исследования: в ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Тестирование;
6. Математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Основное содержание работы

Исследование проводилось на базе ДЮСШ по футболу г. Саратова с октября 2023 года по апрель 2024 года.

Цель исследования заключалась в определении эффективности построения больших тренировочных циклов в подготовке футболистов на этапе спортивного совершенствования мастерства. В педагогическом эксперименте принимали участие 3 экспериментальные группы (1, 2, 3) спортсменов футболистов, тренирующихся в группах спортивного совершенствования мастерства 1 года подготовки. Спортсмены тренировались с использованием различных вариантов построения тренировочных циклов в своей подготовке. В каждой группе было по 4 спортсмена. В ходе эксперимента нами исследовалось три варианта динамики нагрузок в подготовке футболистов.

Все спортсмены не имели противопоказаний к тренировочному процессу. В начале педагогического эксперимента было проведено исходное тестирование уровня физической подготовленности, технико-тактической подготовки, соревновательной деятельности спортсменов. На заключительном этапе исследования было проведено итоговое тестирование и сделаны заключительные выводы по теме исследования. Мы провели сравнительную характеристику полученных результатов тестирования и определили эффективность влияния каждого из трех вариантов распределения динамики нагрузок в макроцикле. Нами были представлены методические рекомендации для эффективности организации учебно-тренировочного процесса по футболу в аспекте построения больших тренировочных циклов на этапе спортивного совершенствования мастерства. В заключение был представлен основной вывод исследования.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;

2. Метод анализа рабочей документации;
3. Метод педагогического наблюдения;
4. Педагогический эксперимент;
5. Контрольные испытания;
6. Метод обработки и интерпретации статистических данных.

Для достижения поставленной цели исследования были определены конкретные исследовательские задачи:

1. Представить характеристику группы спортсменов, занимающихся футболом в ДЮСШ на этапе спортивного совершенствования мастерства;
2. Провести анализ результатов физической подготовленности спортсменов в начале и в конце педагогического эксперимента;
3. Провести анализ результатов технико-тактической подготовки спортсменов в начале и в конце педагогического эксперимента;
4. Провести анализ соревновательной деятельности спортсменов в начале и в конце педагогического эксперимента;
5. Представить методику развития общих и специальных физических качеств у футболистов на этапе спортивного совершенствования мастерства

Для определения динамики физической подготовленности футболистов в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали специальные тестовые упражнения. Тестирование проводилось в два этапа. Первое исходное тестирование проводилось в группах, на этапе базовой подготовки. Второе тестирование проводилось в предсоревновательный период подготовки.

Мы представляем методику подготовки футболистов, направленную на формирование технико-тактических действий для группы спортивного совершенствования мастерства. Результаты нашего исследования указали на то, что представленная методика была эффективной для технической и

тактической подготовки футболистов 2 группы. На это указали результаты тестирования технико-тактической подготовленности спортсменов и их соревновательной деятельности. В данной методике представлены игровые тактические задачи и предложены средства для их решения в тренировочном процессе. Таких задач тренер может предложить достаточно много.

Результаты и анализ эффективности учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью футболистов в аспекте построения больших тренировочных циклов на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Нами исследовалось три варианта динамики нагрузок в макроцикле:

1. Неделя постепенного повышения нагрузки и неделя снижения.
2. Две недели постепенного повышения нагрузки и третья неделя снижения в 2-3 раза от достигнутого максимума во второй неделе.
3. Три недели повышения нагрузки и неделя снижения.

Наибольший прирост специальной работоспособности мы получили во втором варианте. Поэтому в подготовительном периоде рекомендовано планировать нагрузки так: две недели - постепенное увеличение, неделя - разгрузочная. Во второй неделе нагрузка на 30% больше, чем в первой, третья неделя - разгрузочная, примерно 50% нагрузки первой недели. Нагрузки четвертой недели планируются на уровне второй недели, пятая неделя примерно на 30% больше четвертой, а шестая неделя (разгрузочная) составляет 50% от четвертой. Нагрузки седьмой недели планируются на уровне нагрузок пятой недели, восьмая неделя на 30% больше седьмой недели и девятая неделя (разгрузочная) на 50% меньше седьмой и т. д. Это примерная схема, которой следует руководствоваться при планировании нагрузок. В зависимости от состояния и возможностей команды и игроков в план вносятся соответствующие коррективы.

Внутри недели занятия можно рекомендовать планировать по следующей схеме:

Воскресенье - день отдыха.

Понедельник - занятие со средней нагрузкой.

Вторник - средняя нагрузка.

Среда - большая нагрузка.

Четверг - нагрузка ниже средней, но выше малой.

Пятница - средняя нагрузка.

Суббота - большая нагрузка.

В ходе проведенного исследования мы сформулировали основные методические рекомендации для эффективности организации учебно-тренировочного процесса по футболу в аспекте построения больших тренировочных циклов на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Если планируется три занятия в неделю, то первое занятие проводится со средней нагрузкой, второе - с большой и третье - со средней. Если проводится четыре занятия в неделю, то нагрузка в четырех занятиях будет распределяться так: средняя, средняя, большая и средняя. Это общая схема. Все зависит от состояния и возможностей организма спортсменов. Следует помнить, что если неделя не «ударная», то каждая последующая нагрузка должна планироваться на фазу восстановления и сверхвосстановления. Говоря о развитии физических качеств, надо учитывать, что на первую половину недельного цикла, как правило, планируется воспитание быстроты, силы, ловкости, а на вторую половину - все виды выносливости.

Занятия по совершенствованию в технике игры ряд специалистов предлагают планировать по следующей схеме: первое занятие - «стереотипное», второе - «динамическое», третье - «адаптационное».

«Стереотипное» занятие — это такое занятие, когда одно и то же упражнение повторяется подряд несколько раз без изменения внешних условий. Суть «динамического» занятия в том, что упражнения выполняются в динамике с внешними сбивающими факторами. На «адаптационном» занятии упражнения совершенствуются в игровых условиях. Два первых занятия планируются в первой половине недельного цикла, а «адаптационное» - в конце. В командах мастеров нагрузки в недельном цикле подготовительного

периода обычно планируются так: среда и четверг - большие нагрузки, понедельник - малая нагрузка, остальные дни - средние нагрузки. В соревновательном периоде планирование занятий зависит от календарных игр. Если межигровой цикл составляет неделю, то можно придерживаться схемы тренировочного цикла. Если же меньше, то надо планировать нагрузки, помня, что после игры и большой нагрузки восстановление длится около двух суток. Необходима такая система чередования тренировочных занятий и отдыха, чтобы основные занятия проводились на фоне восстановления и повышения работоспособности. Через каждый определенный отрезок тренировочного процесса спортсмен должен приобретать способность выполнить прежнюю работу, не снижая ее качественных и количественных показателей, а повышая их. В различные периоды и этапы продолжительность таких отрезков будет различной. Но в каждый данный момент тренировки нагрузки должны быть оптимальными. Они должны соответствовать возможностям футболиста и вызывать не переутомление, а рост работоспособности.

Для удобства планирования интенсивности упражнений в тренировке условно могут быть введены коэффициенты, например 1, 1,5 и 2. Где, коэффициент 1 (малая интенсивность). Условно он соответствует упражнениям по технике и тактике игры, упражнениям, в которых чередуются напряжения и расслабления, а также предварительным и вспомогательным упражнениям. Коэффициент 1,5 (средняя интенсивность) соответствует упражнениям для совершенствования техники игры и развития двигательных качеств, выполняемых с околопредельными усилиями (переменный бег, ускорения, совершенствование техники игры в усложненных условиях и т. п.). Коэффициентом 2 (высокая интенсивность) оцениваются упражнения, выполняемые в основном с предельными усилиями (эстафеты, повторный бег игры и игровые упражнения, двусторонние игры и т. п.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При планировании физических нагрузок в спортивной тренировке по футболу необходим учет многих факторов. При этом нельзя не учитывать индивидуальной структуры подготовленности каждого футболиста. Единство общей и специализированной подготовки в многолетнем тренировочном цикле футболистов раскрывается в использовании множества различных упражнений. Вопрос выбора в футболе также очень актуален. Не каждый ребенок может достичь высот двигательных навыков. Выдающиеся достижения в футболе - это не только результат упорных тренировок, но и большого количества генетических и других данных. Техника - очень важная составляющая футбола. Велик ее арсенал. Техническому совершенствованию нет предела. Но немаловажное значение имеет оптимальное построение тренировочного процесса. Распределение средств и методов, уровня нагрузки в цикле подготовки игроков. Результаты нашего исследования подтвердили положение, что успешность соревновательной деятельности спортсменов зависит от распределения нагрузки в мезоциклах и макроцикле подготовки. К числу не менее приоритетных критериев относится уровень физической подготовленности спортсменов. Следует отметить, что главным так же считаются указания тренера при организации игры. Но в то же время многие игроки предпочитают "действовать" в зависимости от ситуации."

Результаты нашего исследования показали, что уровень технической подготовки футболистов экспериментальных групп 1, 2,3 на начало образовательного эксперимента был одинаковым, что соответствовало общей оценке "хорошо". В конце образовательного эксперимента эти показатели улучшились во всех группах. Но результаты исследования указали на то, что значительные улучшения в оценках были в группе 2. Анализ результатов исследования по определению уровня формирования тактических действий у футболистов указал, что игроки группы 1,3 были недостаточно готовы выполнять точные групповые перемещения для создания выгодных позиций с последующим опережением соперника при завершении атакующих

действий после нацеленных передач. Часто использовалась только комбинация "стенки". У игрока не было эффективного перемещения группы игроков при организации обороны на своей половине поля. После того, как атака была завершена или прервана, игрок не стал немедленно отступать на половину поля и не заблокировал игровую зону. Анализ тренировочной игры показал отсутствие эффективной организации индивидуальных и коллективных движений в игре, поскольку игровое действие занимает возможное положение "перед поворотом" при отборе мяча. Средняя оценка уровня развития тактических действий в этих группах соответствовала оценке "удовлетворительно". Средний балл по экспериментальной группе 2 соответствовал оценкам "хорошо", "отлично". Действия игроков экспериментальной группы 2 были организованными, они, по-видимому, следовали указаниям тренера. Игрок быстро определял соперника в борьбе за мяч и использовал различные тактические действия и приемы. Их атакующие действия были быстрые и часто эффективные. Анализ результатов соревновательной деятельности по футболу спортсменов показал, что у спортсменов экспериментальной группы 2 значительно повысились результаты в забивании голов. Результаты нашего исследования указали на то, что построение тренировочных циклов в группе 2 было более эффективным и способствовало более эффективной технической и тактической подготовке футболистов. Данные заключения позволяют сделать основной вывод: особенности построения больших тренировочных циклов в подготовке футболистов на этапе спортивного совершенствования мастерства будут способствовать эффективности их физической, технико-тактической и соревновательной подготовленности.