

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

«ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕССИНГА В
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ 9-12 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 4 курса 413 группы

прошедшего обучение по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта
Путилова Игоря Владиславовича

Научный руководитель (руководитель)

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Мини-футбол завоёвывает всё большую популярность в мире. В настоящее время он развивается более чем в 80 странах. Вслед за чемпионатами мира начали проводиться чемпионаты Европы, Южной Америки, Азии для сборных команд. Организуются международные турниры для сильнейших клубных коллективов планеты. Прочно обосновалась эта игра и в нашей стране. В чемпионате России среди команд суперлиги и высшей лиги выступают 25 профессиональных коллективов. Более 500 команд являются участниками первенства России в первой и второй лигах. На местах открыты 20 региональных ассоциаций, являющихся главными организаторами развития массового мини-футбола. Всё большее внимание уделяется и развитию детского и юношеского мини-футбола. Открываются спортивные школы по этому виду спорта, организуются специализированные группы юных футболистов при мини-футбольных клубах, ежегодно проводятся всероссийские соревнования юношеских команд по четырём возрастным группам.

Бурное развитие получил мини-футбол и в регионе Урала, где под эгидой Уральского отделения Ассоциации мини-футбола России проводятся десятки турниров среди коллективов физкультуры, студентов, детей и юношей всех возрастных групп. Флагман мини-футбола Екатеринбурга «Синара» в течение многих лет с успехом защищает честь города на крупнейших соревнованиях в стране и за рубежом.

Однако в настоящее время важнейшей проблемой является подготовка высококвалифицированного резерва для профессионального мини-футбола. Это обуславливает необходимость поиска новых путей рационализации и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов. Как известно, критерием эффективности тренировочного процесса является успешность соревновательной деятельности. Однако отмечается, что содержание учебно-тренировочного процесса, как правило, остаётся обособленным от соревновательной деятельности юных

футболистов, и это является сдерживающим фактором подготовки качественного спортивного резерва

Повышение эффективности тренировки юных футболистов на наш взгляд может быть достигнуто посредством оптимизации учебно-тренировочного процесса и, прежде всего посредством применения прессинга.

Необходимость разработки оптимальной структуры учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных футболистов, неразработанность данного вопроса, как в теоретическом, так и в практическом аспектах, острая потребность его решения для спортивной практики в системе профессиональной подготовки обуславливает **актуальность** настоящего исследования.

Объект исследования – спортивная подготовка футболистов 9-12 лет.

Предмет исследования – методика применения прессинга в подготовке футболистов 9-12 лет.

Цель исследования – теоретический анализ и экспериментальное обоснование эффективности методики применения прессинга в спортивной подготовке футболистов 9-12 лет.

Задачи:

Изучить литературные источники по проблеме спортивной подготовки футболистов 9-12 лет.

Провести оценку уровня физической и технико-тактической подготовленности футболистов 9-12 лет в процессе педагогического исследования.

Экспериментальным путем обосновать эффективность методики применения прессинга в спортивной подготовке футболистов 9-12 лет.

Разработать практические рекомендации для тренеров по применению прессинга в учебно-тренировочном процессе юных футболистов.

Гипотеза. Предполагалось, что объективная количественная оценка динамики подготовленности юных футболистов на этапах макроцикла, учёт

индивидуальной структуры подготовленности, а также применение прессинга в учебно-тренировочном процессе позволит целенаправленно развивать моторно-функциональный и технико-тактический потенциал юных спортсменов, как основу повышения эффективности его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Глава 1. Основные аспекты спортивной подготовки детей 9-12 лет в мини-футболе

1.1. Возрастные особенности развития детей 9-12 лет

Организм ребенка обладает своеобразными анатомо-физиологическими особенностями, которые изменяются в различные возрастные периоды в течение всего детства. Нельзя подходить к оценке тех или иных особенностей детей с нормами, установленными для взрослых, даже уменьшая их пропорционально возрасту ребенка. Невозможно также подходить к «нормам» для детей, не дифференцируя их соответственно возрасту. На протяжении всего развития человека процессы роста и развития всех органов и систем происходят неравномерно, в периоды округления, кроме приостановки роста организма в длину и прироста мышечной массы, происходит совершенствование нервной системы, интенсивно развиваются функции больших полушарий, усиливается аналитическая и синтетическая функции коры. Растет масса спинного мозга, составляя уже чуть меньше половины от массы спинного мозга взрослого человека. Развитие центральной нервной системы в возрасте 10-14 лет способствует увеличению частоты движений, росту скорости одиночного движения, сокращению времени двигательной реакции. К 10-14 годам происходит постепенное повышение концентрации мышечных усилий, уменьшение интервалов залпов электрической активности мышц, уменьшение интервалов развития максимумов скорости и ускорения движений [43].

Матвеев Л.П. (1991) делает акцент на развитие центральной нервной системы в возрасте 10-14 лет и прирост быстроты объясняет повышенной лабильностью и возбудимостью нервных процессов в этот период [43].

Физиологи отмечают, что двигательный аппарат детей 9-14 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статистические нагрузки, даже небольшие, переносятся хуже. Аэробное энергообеспечение двигательной активности мышц у нетренированных детей 9-10 летнего возраста обеспечивает работу небольшой продолжительности. Большие мышечные усилия для детей этого возраста должны строго дозироваться и в практике физического воспитания применяться реже [43].

При формировании двигательной функции детей необходимо учитывать координационную сложность выполняемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении. Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых, но после скорого утомления они быстро восстанавливаются [43].

1.2. Концептуальные основы спортивной подготовки в мини-футболе

Организация и планирование тренировочного процесса невозможны без глубоких знаний о сущности тренировки - ее содержания и структуры, закономерностях, определяющих построение и изменение её направленности с ростом спортивного мастерства.

Организацию содержания тренировочного процесса в соответствии с целевыми задачами подготовки спортсмена и специфическими принципами, определяющими рациональные формы организации тренировочных нагрузок в рамках конкретного времени, принято обозначать термином «программирование». В самом широком смысле программа - это общий план деятельности, определяющий порядок её осуществления. В рамках проблемы планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле, которая является неотъемлемой частью целостной системы тренировки, мы считаем необходимым опираться на концепцию структурно - функционального анализа, деятельный подход, концепцию системы подготовки резерва для профессионального мини-футбола, концепции целенаправленной

комплексной оптимизации: функциональной подготовленности футболистов на этапе спортивного совершенствования [25].

В учебно-тренировочном процессе принято различать три уровня структуры: микроструктуру - структуру отдельных тренировочных занятий и микроциклов; мезоструктуру - структуру средних циклов, состоящую из нескольких микроциклов; макроструктуру - состоящую из нескольких мезоциклов.

1.3. Методические подходы к спортивной подготовке юных футболистов с применением прессинга

Прессинг - это самый активный вид защиты, постоянное давление на соперника. Он может быть личным или зонным, может начинаться с момента вбрасывания соперником: по всей площадке, на 3/4 ее, на своей половине, т.е. на 1/2 площадки.

Целью защиты прессингом является не только психологическое давление на соперника, но и стремление сломать сложившуюся игру соперника, нарушить его привычные связи между защитой и нападением, его комбинации, делать неточными передачи мяча, поспешными - броски. Нельзя применять прессинг, не овладев достаточно приемами индивидуальной защиты. Эта форма обороны требует высоких физических кондиций, хорошего резерва и сыгранности всех игроков и звеньев команды [40].

Применяется прессинг и как система игры на больших отрезках времени, и как мера вынужденная: при проигрывании в счете для взвинчивания темпа или при ожидании прессинга со стороны соперника.

Играя прессингом, команда стремится отобрать мяч у соперника - вынуждает делать навесные, неточные передачи, которые легко перехватываются. Часто соперники передней линии прессинга, пропустив соперников, не преследуют их, а наблюдают за развитием дальнейших событий - это грубая ошибка. Необходимо преследовать игрока с мячом,

стараясь сзади выбить у него мяч, наступая ему на пятки. Тем самым, заставляя соперника спешить, волноваться, ошибаться.

Прессинг - это, прежде всего, активная оборона команды.

Если в зонном или личном прессинге команда остается без игрока и нет взаимодействия в команде, если из пяти прессингующих один игрок не активен, эффективной соревновательной деятельности не будет.

В современном мини-футболе многие тренеры склоняются к мнению, что личный прессинг менее эффективен, труден, приводит к большому числу персональных нарушений и уступает по полезности зонным системам прессинга [34].

Глава 2. Оценка эффективности применения прессинга в спортивной подготовке футболистов 9-12 лет

2.1. Организация и методы исследования

Исследовательская работа проводилась на базе мини-футбольного клуба «СИНАРА» г. Екатеринбурга в период с марта 2014 года по сентябрь 2015 года в три этапа:

первый этап (март – сентябрь 2014 года) – проводилось изучение и подбор научно-методической литературы по проблеме исследования, осуществлялся подбор контингента исследуемых;

второй этап (сентябрь 2014 – май 2015 года) – проводился сравнительный педагогический эксперимент, обработка, анализ и обобщение полученных материалов;

третий этап (май 2015 – сентябрь 2015 года) – осуществлялось оформление работы.

В исследовании участвовало 24 испытуемых в возрасте 9-12 лет, футболисты учебно-тренировочных групп первого года обучения, которые составили две группы (экспериментальная и контрольная) по 12 человек в каждой группе.

Контрольная группа обучалась по стандартной методике. В тренировочном процессе футболистов экспериментальной группы основным

принципом в работе является методическая связь технической подготовки со скоростью выполнения, посредством применения игры в атаке, в обороне прессинга по всей площадке поля. В связи с этим при планировании учебно - тренировочной деятельности, мы учитывали данный принцип.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Контрольное тестирование;
5. Метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

В процессе написания выпускной квалификационной работы изучалась методическая литература по проблеме исследования. Были рассмотрены литературные источники, касающиеся вопросов технической подготовки футболистов, специфики использования технических приемов в учебно-тренировочном процессе, а также анатомо-физиологические особенности исследуемого возраста. Литературный анализ позволил обобщить уже имеющуюся информацию по изучаемой проблеме, помог создать представление о состоянии исследуемых вопросов, изучить мнения специалистов, считающих, что планирование и проведение учебно-тренировочного процесса в части технической подготовки должны предусматривать «активную игру» - прессинг футболистов.

2.2. Особенности построения учебно-тренировочного процесса футболистов с применением прессинга

В процессе построения учебно-тренировочного процесса с применением прессинга необходимо соблюдать ряд особенностей:

1. Умение активно прессинговать соперника (в т.ч. на его половине поля) в течение значительной части игрового времени (не менее трети игры) и развивать атаки «от прессинга».

Прессинг не только является элементом оборонительной тактики, дающим возможность замедлить атаку соперника, но и играет важнейшую роль в организации собственной атаки. Особенное значение прессингу придают команды, которые строят агрессивную «первономерную» игру, пытаясь контролировать ход матча и подавить соперника. Атаки «от прессинга» имеют свою специфику. Прессингующая команда должна располагать игроками группы атаки, которые способны почти одинаково эффективно играть в отборе и организовывать комбинации при потере соперником мяча. Чем больше в команде таких игроков, тем эффективнее этот тактический элемент. Кроме того, надо отметить, что «атаки от прессинга», как правило, «многофигурны», то есть требуют участия значительной группы игроков — нападающих, полузащитников и очень часто крайних защитников. Эта особенность требует большой компактности и высочайшей игровой дисциплины, поскольку в противном случае «провалы» прессинга грозят тем, что большая группа игроков может застрять на чужой половине поля и оказаться отрезанной от линии обороны.

Разумеется, важным условием организации прессинга является высочайшая функциональная готовность игроков, от которых требуется большая интенсивность как оборонительных, так и атакующих действий.

2.3. Результаты экспериментального применения прессинга в спортивной подготовке юных футболистов

Методика спортивной подготовки юных спортсменов в мини-футболе должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья.

Рассматриваемый нами возраст (9-12 лет) относится к предпубертатному и имеет свои характерные морфофункциональные и психические особенности. Так, процессы возбуждения вновь начинают

превалировать над процессами торможения. В этом возрасте необходимо очень осторожно относиться к высоким нагрузкам, тактично подходить к вопросам поощрения и наказания, определения победителей играх.

Полученные в ходе исследования результаты обобщены и наглядно представлены в таблицах 1 – 2. В таблице 1 показаны результаты исходного контрольного тестирования футболистов экспериментальной и контрольной групп.

ВЫВОДЫ

Анализ литературных источников по проблеме спортивной подготовки футболистов позволил выявить следующее: современный мини-футбол предъявляет к технико-тактической и физической подготовленности спортсменов самые высокие требования, которые быстро растут, заставляя тренеров искать новые формы обучения, совершенствовать средства и методы спортивной подготовки, повышать эффективность управления тренировочным процессом.

Оценка уровня физической и технико-тактической подготовленности футболистов 9-12 лет экспериментальной и контрольной группы в начале педагогического исследования показала отсутствие достоверных различий в анализируемых показателях. Педагогическое тестирование в конце эксперимента позволило выявить достоверное повышение уровня исследуемых показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

Проанализировав количественные и качественные показатели физических способностей и выполнения технических приемов футболистов 9-12 лет в группах, мы можем утверждать, что применение прессинга в учебно-тренировочном процессе по мини-футболу позволяет целенаправленно развивать моторно-функциональный и технико-тактический потенциал юных спортсменов.