

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

«ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Степанова Алексея Игоревича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время футбол является одним из самых популярных игровых видов спорта. Футбол игра командная, поэтому при подготовке футболистов предъявляют высокие требования, как к мастерству всех игроков, так и к каждому игроку. Юные футболисты должны в короткий промежуток времени выполнять разнообразные движения, быстро принимать решения в любой игровой ситуации при этом контролировать скорость бега, оценивать расстояние до ворот, обладать хорошей реакцией и точно выполнять удары по воротам из различных положений на поле.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе необходимо уделять технико-тактической подготовке юных футболистов, используя современный подход к её освоению и совершенствованию. Игроки должны быстро принимать решения, решать задачи, возникающие во время игры при ограничении пространства и времени, иногда и под давлением со стороны соперников.

Играя в футбол, каждый игрок команды должен помнить о том, что игра коллективная, и только усилия всех игроков может привести к положительному результату во время соревнований. А если команда состоит из сильных технически подготовленных футболистов, умеющих на высоком уровне показать свое умение и мастерство, то возможность обыграть соперников будет велика.

Цель исследования: совершенствовать технико-тактическую подготовку юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что совершенствуя технико-тактическую подготовку юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки, улучшится результат выступлений спортсменов на соревнованиях.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов 13-14 лет

Предмет исследования: технико-тактическая подготовка юных футболистов 13-14 лет

Задачи исследования:

Изучить особенности технико-тактической подготовки юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки.

Экспериментально обосновать оптимальные методы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов 13-14 лет.

Выявить эффективность совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Контрольные испытания (тесты)
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики.

Новизна работы: установлено, что совершенствование методов техникотактической подготовки юных футболистов возможно в случае рационально выстроенного учебно-тренировочного процесса в годичном цикле тренировки.

Практическая значимость проведённого исследования заключается в том, что совершенствуя технико-тактическую подготовку юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки, оптимизируются технико-тактические умения во время игры как отдельных игроков, так и команды в целом и соответственно улучшается результат выступлений на соревнованиях.

Для решения поставленных задач, в своей работе мы применяли следующие методы исследования:

6. Анализ научно-методической литературы
7. Педагогическое наблюдение

8. Контрольные испытания (тесты)
9. Педагогический эксперимент
10. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

Анализ литературы помогает определить уровень научных знаний в сфере изучаемого вопроса. Мы изучали результаты научных исследований, посвященных теме нашей проблемы исследования, и применяли знания в дисциплинах, имеющих непосредственное отношение к изучаемому вопросу (физиологии, биомеханики, психологии и т.п.).

Педагогическое наблюдение Педагогическое наблюдение проводилось на учебно-тренировочных занятиях по футболу. Задачи научных исследований могут быть решены путем рационального подбора методов, четких организационных форм проведения работы, целенаправленной обработки и анализа полученных материалов при педагогическом наблюдении.

Контрольные испытания (тесты)

Для определения уровня развития физических способностей юных футболистов нами были предложены следующие контрольные испытания:

- бег 10 м;
- бег 50 м;
- бег 7х50 м;
- вертикальное выпрыгивание;
- бег 3000 м.

Для проведения эксперимента была предложена следующая схема: в группе проводили тренировочный процесс по специальной разработанной методике, направленной на развитие технико-тактических способностей юных футболистов.

В соревновательной и тренировочной деятельности регистрировали:

- атакующие действия противоборствующих команд (групп игроков),

и, в частности, места начала и окончания каждой атаки и способ ее завершения (прострел, передача, аут, угловой, удар по воротам);

- расстояние, с которого наносился удар по воротам;
- количество забитых и пропущенных голов.

В тренировочных занятиях фиксировалась точность следующих типов ударов:

1. удары по неподвижному мячу с места, с разных расстояний;
2. удары после ведения;
3. удары после ведения и обводки;
4. удары после жонглирования мячом с продвижением вперед,
5. удары после передачи мяча, с фланга;
6. удары с разворота после передачи мяча из центра поля, с 15-17м.

Педагогический эксперимент

Метод математической статистики

В своей работе мы использовали для обработки результатов тестирования компьютерную программу STAT. Находили следующие величины: среднее арифметическое значение, квадратическое отклонение от среднего арифметического и ошибку среднего арифметического. Достоверность результатов определяли по t-критерию Стьюдента

В годичном цикле тренировочного процесса у юных футболистов выделяют три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. Как отмечают тренеры: «в юношеском возрасте объёмы тренировочной работы нередко достигают объёмов взрослых, квалифицированных спортсменов. Поэтому важным моментом в повышении эффективности тренировочного процесса остаётся поиск оптимальной структуры и распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки. Обеспечение оптимального соотношения в годичном цикле работы, различной преимущественной направленности, особенно важно в процессе совершенствования технического мастерства и повышения специальной физической подготовленности».

При планировании тренировочной нагрузки в футболе используют: 40% - на физическую подготовку, 30% - на тактическую и 30% - на техническую. Только в зависимости от возраста спортсменов меняется соотношение времени, выделяемые на подготовку спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

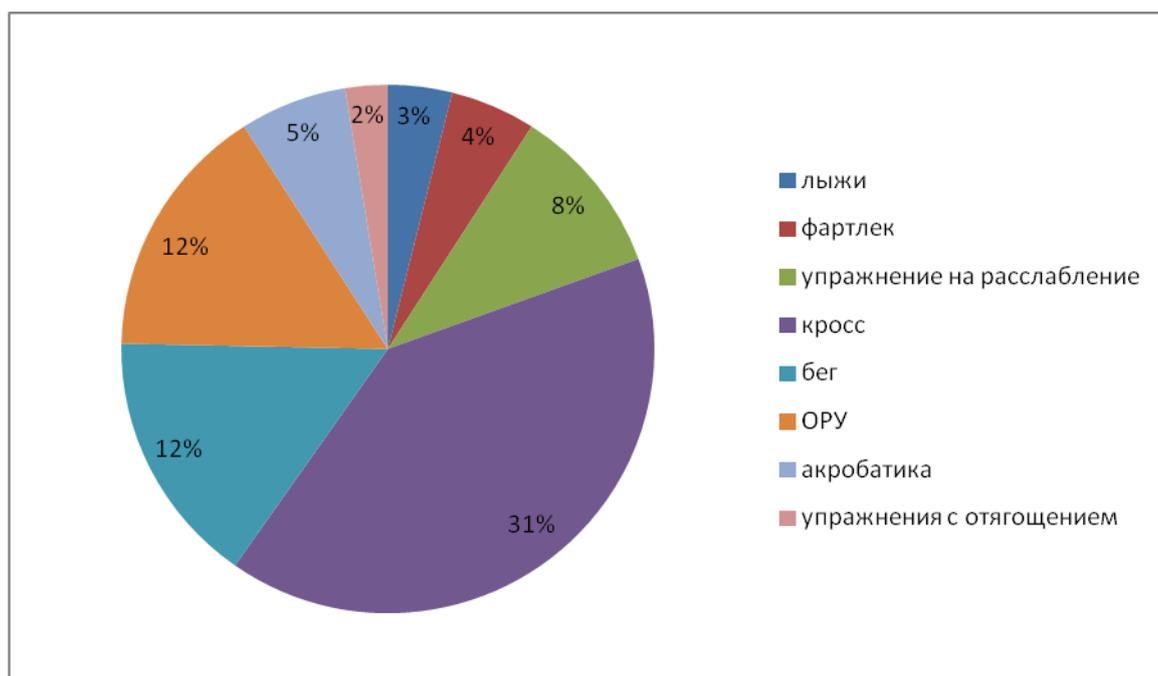


Рис. 9. Основные средства неспецифической нагрузки юных футболистов в годичном цикле тренировки

Основные средства специфической и неспецифической нагрузки, использованных в подготовке юных футболистов была почти одинаковой в контрольной и экспериментальной группе (табл.1). Упражнение с отягощением 2%. Плавание 8%. Акробатика 5%

Таблица 1

Распределение нагрузки тренировочного процесса (часы)

| Группы | | ек, | ев, | пр, | юнь, | вг, | кт, |
|--------|-----------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| КГ | специф. нагрузка | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| | неспециф. нагрузка | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| ЭГ | специф. нагрузка | 0 | 8 | 0 | 6 | 6 | 2 |
| | неспециф. нагрузка | 4 | 6 | 4 | 0 | 0 | 2 |

Из специфических средств в футболе предпочтение отдавалось упражнениям технико-тактической направленности (55%), а из неспецифических предпочтение отдавалось кроссу (31%). Изучать динамику уровня физической подготовленности в период подготовки юных футболистов необходимо, так как эти показатели являются основными в организации и проведении учебнотренировочного процесса.

Таблица 2**Результаты тестирования юных футболистов контрольной группы**

| Контрольные тесты | Результаты тестирования | | |
|----------------------------------|-------------------------|------------|------------|
| | 1 | 2 | 3 |
| Бег 10 м, сек | 2,06±0,09 | 1,99±0,04 | 1,95±0,03 |
| Бег 50 м, сек | 7,54±0,17 | 7,42±0,21 | 7,32±0,22 |
| Бег 7x50 м, сек | 69,4±1,5 | 67,8±1,7 | 67,4±2,1 |
| Вертикальное выпрыгивание, см | 38,1±4,3 | 40,2±2,5 | 40,4±3,1 |
| Бег 3000 м, сек | 788,0±25, | 764,0±22,0 | 760,0±21,0 |

Изучение физической подготовленности контрольной группы в годичном цикле тренировки (табл.2). В контрольной группе произошли изменения во всех показателях.

Для наглядности динамика отдельных двигательных качеств показана на рисунке 10.

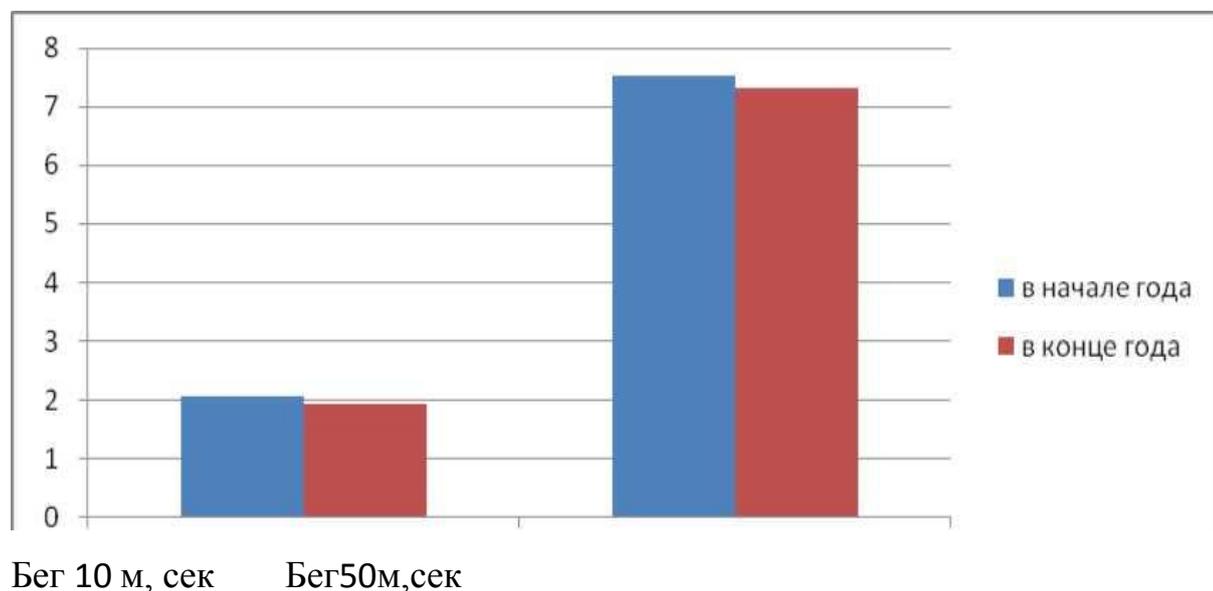


Рис. 10. Результаты тестирования юных футболистов контрольной группы

Динамика физической подготовленности экспериментальной группы, показывает нам, что и здесь произошли изменения во всех исследуемых показателях. Наибольший прирост 9% был отмечен в тесте бег на 3000 м и в прыжке вверх 10%, наименьший прирост 5% в тесте бег на 50 м (табл.3, рис. 11).

Таблица 3

Результаты тестирования юных футболистов экспериментальной группы

| Контрольные тесты | Результаты тестирования | | |
|-------------------------------|-------------------------|------------|------------|
| | 1 | 2 | 3 |
| Бег 10 м, сек | 2,09±0,05 | 1,97±0,06 | 1,95±0,08 |
| Бег 50 м, сек | 7,55±0,17 | 7,39±0,21 | 7,3±0,20 |
| Бег 7x50 м, сек | 70,2±1,1 | 66,9±2,0 | 66,4±1,8 |
| Вертикальное выпрыгивание, см | 37,8±4,7 | 40,8±3,1 | 41,5±3,3 |
| Бег 3000 м, сек | 779,0±26, | 728,0±24,0 | 729,0±25,0 |

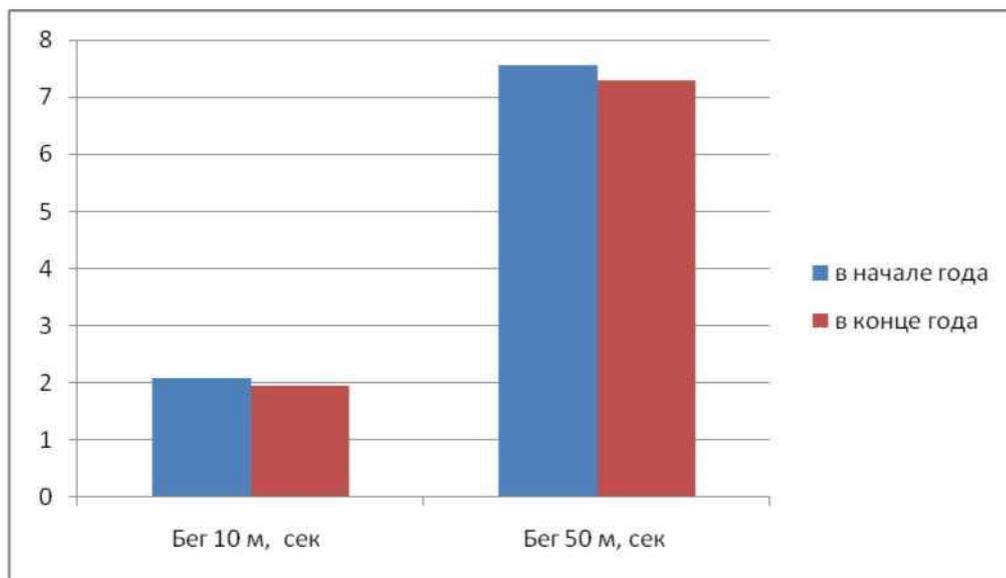


Рис. 11. Результаты тестирования юных футболистов экспериментальной группы

Динамика показателей физической подготовленности юных футболистов в баллах в годичном цикле (рис. 12)

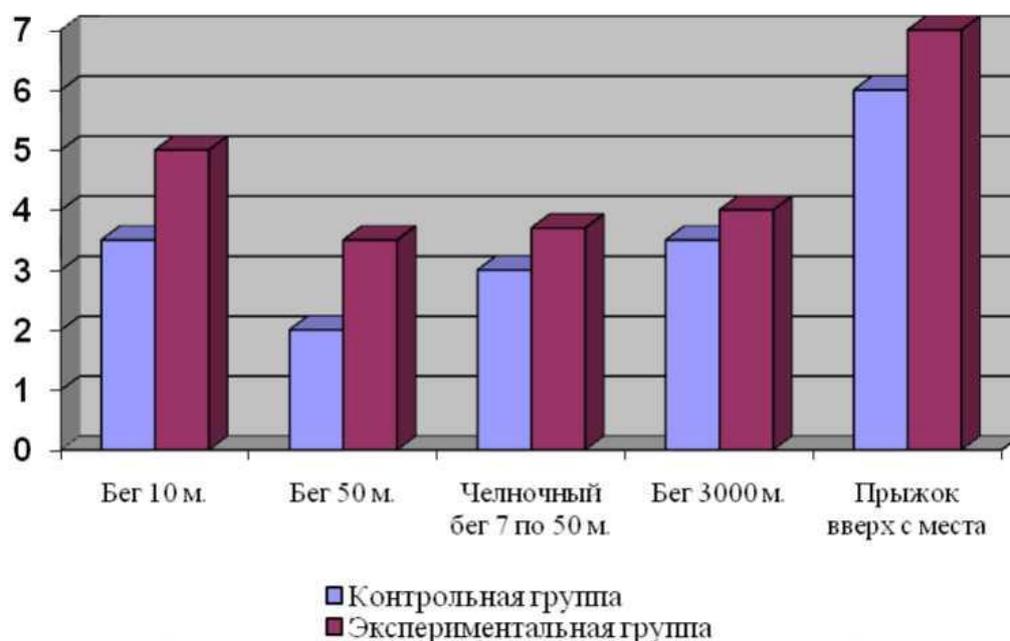


Рис. 12. Динамика изменения показателей физической подготовленности юных футболистов (баллы)

Рассматривая динамику изменения показателей физической подготовленности, мы можем судить, что в экспериментальной группе прирост во всех показателях физической подготовленности более значительный.

Анализируя динамику физической подготовленности и сопоставляя полученные данные с тренировочными нагрузками, которые использовались в годичном цикле, можно говорить о влиянии используемой методики на эффективность тренировочного процесса.

Более высокие показатели прироста в экспериментальной группе, в отличие от контрольной позволяют считать целесообразным строить тренировочный процесс с увеличением работы, в середине соревновательного периода, используя нагрузки неспецифического характера аэробной направленности.

2.4 Техничко-тактические показатели соревновательной деятельности юных футболистов 13-14 лет

Результатом соревновательной деятельности в футболе является счет матча, который не всегда объективно отражает соотношение сил соперничающих команд, а, следовательно, и уровень подготовленности

игроков. На сегодняшний день для оценки соревновательной деятельности используется анализ количественных и качественных показателей индивидуально-командных технико-тактических действий (ТТД). Методика регистрации и анализа ТТД, предложенная Ю.А. Морозовым, получила широкое распространение в научнометодических работах по футболу. При проведении педагогического эксперимента мы регистрировали технико-тактические действия игроков в соревновательный период.

Сравнительный анализ результатов исследования (табл. 4) показал, что игровая деятельность юных футболистов проходит в оптимальных условиях, что очень важно в игровой деятельности, так и в затрудненных. Характерно, что почти 40-45% всех технико-тактических действий (ТТД) выполняются в затрудненных условиях и брак при этом достигает 50-55%.

За период исследования, мы видим, что изменились не только количественные, но и качественные показатели игровой деятельности во всех группах, и что они значительно отличаются между собой.

Заключение

Экспериментальная методика распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки способствует существенному повышению скоростных способностей (бег 10 м - 8,3%, бег 50 м - 4,4%), выносливости (бег 3000 м - 10,8%) и уровня развития скоростно-силовых качеств (11,9%) значительному росту уровня функциональной подготовленности, улучшению показателей технико-тактических действий в различных условиях выполнения игровых приемов. Экспериментальная методика распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки способствует существенному повышению скоростных способностей, выносливости и уровня развития скоростно-силовых качеств. Увеличению уровня функциональной подготовленности, улучшению показателей технико-тактических действий в различных условиях выполнения игровых приемов.

Оптимальная структура тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки юных футболистов определяет

преимущество специфических и неспецифических тренировочных средств, увеличение доли нагрузок в зоне большой относительной мощности (65%), специфику помесячного изменения специализированности и направленности тренировочных нагрузок.

При планировании тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки рекомендуется увеличить общий ее объем до 20 часов в неделю за счет доли неспецифических упражнений. При планировании годичного цикла подготовки в середине соревновательного периода рекомендуется увеличение объема тренировочной работы неспецифического характера аэробной направленности.