

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

**«ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ
ЗАКОНОМЕРНОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Митрошина Андрея Александровича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

Введение

Футбол—один из наиболее популярных видов спорта.

Футбол как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья.

Занятия по футболу воспитывают у юношей ценные морально-волевые качества, такие, как коллективизм, взаимопомощь, уважение к сверстникам, являющимся партнерами или соперниками в играх, сознательная дисциплина, активность, чувство ответственности. Период обучения в подростковом и юношеском возрасте совпадает с формированием духовных и физических качеств человека, с подготовкой к выполнению социальных функций в условиях демократического общества. Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может быть рассмотрено как второстепенный его компонент. Успехи системы физического воспитания не исключают необходимости дальнейшего ее развития и совершенствования. Развитие ловкости и точности движений – одно из фундаментальных условий решения этой задачи.

Футбол предъявляет высокие требования к организму человека. В процессе тренировки организм занимающихся футболом постепенно приспосабливается к тренировочным нагрузкам и соревнованиям. Научные данные показывают, что футболисты имеют правильное пропорциональное телосложение и высокие показатели физического развития: рост (175 —178 см), массу тела (73—75 кг), жизненную емкость легких (5,0— 5,1 л), окружность груди (92—94 см), сильную мускулатуру спины (180—200 кг), брюшного пресса. Значительно улучшается при занятиях футболом функциональное состояние мышц: повышается их способность к напряжению и расслаблению.

Объект исследования: тренировочный процесс, направленный на совершенствование общей и специальной физической подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования: общая и специальная физическая подготовленность юных футболистов.

Цель дипломной работы – изучить характерные особенности подготовки квалифицированных спортсменов на примере футбола.

При написании дипломной работы были поставлены следующие **задачи:**

1. Дать общую характеристику спортивной подготовки.
2. Выявить особенности реализации закономерности спортивной тренировки в подготовке футболистов.
3. Проанализировать методологические положения повышения эффективности спортивной подготовки.
4. Изучить методику, написать рекомендации, разработать программу по разработать рекомендации для спортсменов и их родителей,

Гипотеза исследования: выявление особенностей динамики уровня общей и специальной физической подготовленности юных футболистов и определение факторов, влияющих на нее, на начальном этапе подготовки, позволят значительно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Методы написания дипломной работы:

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Изучение и обобщение передачи педагогического опыта тренеров.

База исследования: Общеобразовательная школа №51г. Саратов

Практическая работа по технической подготовке футболистов

Целью практической работы было:

1. Изучить методику технической подготовки
2. Изучить методику технической подготовки, разработать и апробировать программу по технической подготовке футболистов, подобрать типовые задания по технической подготовке
3. Разработать рекомендации по технической подготовке для спортсменов и их родителей.

Практическая работа была проведена в общеобразовательной школе №51 г. Саратов. Было исследовано 15 мальчиков возрастом 10-13 лет

Методика технической подготовки футболиста

Прежде чем планировать занятия по совершенствованию технического мастерства, нужно поставить задачи по обучению технике игры и ее совершенствованию.

В подготовительном периоде основное внимание обращается на отработку техники и автоматизацию отдельных технических приемов в целом. В этот период создается база для стабилизации навыка.

В соревновательном периоде спортсмены должны совершенствовать автоматизацию техники в целом, способность противостоять различным внешним и внутренним сбивающим факторам, а также устойчивость техники в процессе игры. В переходном периоде происходит переключение на другие виды двигательной деятельности, что позволяет как бы снять напряжение соревновательного периода.

В подготовительном и соревновательном периодах рекомендуется планировать как минимум три занятия в микроцикле для совершенствования техники игры. Если скоро навык должен быть стабилен и вариативен, то и планировать занятия надо исходя из этих закономерностей. Занятия по совершенствованию технического мастерства должны носить стереотипную и вариативную

направленность. Рекомендуется вначале планировать «стереотипное» занятие, потом «динамическое» и затем «адаптационное». Обычно для хорошо подготовленных команд в году планируется 100—120 занятий по совершенствованию техники игры. Примерно 40—50% всех занятий полностью посвящается совершенствованию техники.

При распределении занятий по технической подготовке в отдельном микроцикле руководствуются в основном следующими положениями:

- 1) одно-два занятия проводятся в первые дни недельного цикла, с тем чтобы упражнения в совершенствовании технического мастерства приходились на состояние «свежести» организма;
- 2) одно занятие проводится в последние дни цикла, с тем чтобы упражнения приходились на состояние утомления организма для повышения устойчивости двигательных навыков к сложным условиям игры.

Здесь показано распределение упражнений в специальных тематических занятиях по технической подготовке.

Как известно, индивидуализацию подготовки спортсменов связывают с использованием на практике психолого-педагогических принципов, согласно которым в учебно-воспитательном процессе учитываются индивидуальные особенности тех, кто занимается. Установлено, что учет индивидуальных особенностей спортсменов в тренировочном процессе способствует более качественному раскрытию их способностей, более эффективному овладению технико-тактическими навыками и росту спортивного мастерства. Таким образом, один из путей оптимизации процесса подготовки в любом виде спорта - использование индивидуального подхода к построению тренировок. Учитывая низкий мировой рейтинг национальных сборных команд по большинству

спортивных игр, все большую актуальность приобретает необходимость решения проблемы повышения качества процесса многолетней подготовки. Особенную остроту отмеченная проблема приобрела по отношению к совершенствованию системы подготовки резерва. На наш взгляд, одним из путей ее решения является оптимизация процесса многолетнего совершенствования на основе индивидуализации подготовки юных спортсменов.

Анализ последних исследований, публикаций и практического опыта свидетельствует о том, что в данное время эта проблема решена недостаточно. Так, в реальном тренировочном процессе, особенно на первом и втором этапах, практически не учитывают индивидуальные особенности тех, кто занимается, что негативно влияет на эффективность процесса многолетней подготовки.

Специалисты указывают на то, что индивидуализация подготовки, прежде всего, должна быть связана с использованием дифференцированного подхода к построению занятий. Такой подход заключается в распределении спортсменов на группы по различным признакам и применении к этим группам средств и методов подготовки, адекватных типологическим свойствам занимающихся. На современном этапе развития спортивной науки учеными определено большое количество признаков, которые отображают индивидуальные особенности тех, кто занимается. К таким признакам относят следующие:

- пол, возраст и уровень биологической зрелости спортсмена;
- морфологические и морфофункциональные показатели;
- уровень развития физических качеств и склонность к развитию того или иного механизма энергообеспечения;
- уровень функционального состояния организма;
- способности к развитию технического и тактического мастерства;

- психические, в том числе - психофизиологические качества, психодинамические и нейродинамические свойства нервной системы и личностные свойства спортсмена;

- особенности реакции на соревновательные нагрузки и др.

По данным исследований, в футбол в частности в других игровых видах спорта спортсменов рекомендуется дифференцировать на основе учета таких критериев:

- пол, возраст;
- квалификация;
- амплуа;
- склонность к развитию того или иного механизма энергообеспечения;
- уровень функциональной подготовленности;
- способности к развитию и совершенствованию технико-тактических навыков и др.

По мнению ученых, использование охарактеризованных выше признаков позволило бы применить дифференцированный подход к построению занятий и осуществить качественную индивидуализацию подготовки спортсменов разного возраста и квалификации. Но, как свидетельствуют специалисты, в большинстве видов спорта, в том числе и в футболе, индивидуальный подход используют в подготовке лишь квалифицированных спортсменов. И связывают этот подход, преимущественно, с учетом особенностей психики, техники выполнения упражнений и режимов работы и отдыха. Но общеизвестно, что именно на первом - третьем этапах многолетней подготовки закладывается необходимая "база" для постепенного роста мастерства юных спортсменов на последующих этапах. А использование индивидуального подхода к построению занятий на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки позволило бы повысить эффективность тренировочного процесса. На основе анализа материалов

литературных источников было установлено, что дифференциацию юных спортсменов, которые специализируются в футболе, на группы наиболее целесообразно осуществлять, учитывая следующие факторы:

- их будущую игровую позицию;
- индивидуально психологические особенности игроков;
- склонность спортсменов к выполнению работы той или иной

направленности и к овладению техникой игры.

На значимость учета в тренировочном процессе именно этих факторов среди многих других указывают специалисты, которые занимались проблемой индивидуализации подготовки. В частности, классик спортивной физиологии А.Н. Крестовников в своих фундаментальных трудах отмечает, что деятельность двигательного аппарата спортсмена лимитируется типом его нервной системы, а это имеет незаурядное значение для выполнения двигательных действий, которые нуждаются в проявлении либо большой выносливости, либо значительной скорости. Однако до этого времени в футболе не было проведено широкомасштабных исследований, которые бы обосновывали параллельное использование индивидуально психологических особенностей юных игроков и их склонностей к развитию определенных механизмов энергообеспечения для дифференцирования спортсменов на группы. В частности, не обоснованы пути индивидуализации подготовки на основе исследования и учета психофизиологических особенностей, компонентов внимания, параметров различных сторон подготовленности, в том числе - энергетических способностей юных спортсменов во взаимосвязи с их будущей игровой специализацией - амплуа. При этом общеизвестно, что учет наиболее значимых психофизиологических качеств нервной системы (в том числе - характеристик внимания юных спортсменов) обеспечивает реализацию на практике индивидуального подхода к построению занятий и, как следствие, эффективное управление тренировочным процессом в любом виде спорта.

А исследование и учет в тренировке спортсменов их энергетических способностей к выполнению работы различной направленности, которые являются генетически детерминированными, также способствует индивидуализации подготовки, а именно - обеспечивает качественное планирование нагрузок. При этом следует отметить, что в современных спортивных играх особую актуальность приобретает индивидуализация подготовки на основе исследования и учета вышеупомянутых компонентов во взаимосвязи с будущей игровой специализацией юных спортсменов. Так, специалисты свидетельствуют о том, что, несмотря на тенденцию универсализации игроков, которая прослеживается в течение последних десятилетий, процесс многолетней подготовки юных спортсменов в современных игровых дисциплинах должен быть связан со спецификой будущего амплуа игроков.

Выводы

1. Проблема индивидуализации подготовки в детско-юношеском футболе является достаточно актуальной. Особенную остроту эта проблема приобретает в нем на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Одним из путей решения данной проблемы, по нашему мнению, является использование индивидуального подхода к построению занятий. Изучение и учет индивидуальных особенностей юных игроков будет способствовать более эффективному овладению умениями и навыками и успешной реализации задач подготовки, связанных с этими этапами многолетней тренировки.

2. На наш взгляд, исследование и учет всего комплекса индивидуальных особенностей юных игроков в футболе с целью разработки индивидуальных тренировочных программ являются достаточно проблематичным, что связано с рядом трудностей. Основными среди этих трудностей являются следующие: практически невозможно в реальном тренировочном процессе учесть весь спектр тех индивидуальных особенностей юных спортсменов,

которые предлагают использовать специалисты; в расписании тренировок существует дефицит времени на проведение комплекса контрольных тестирований, целью которых является определение слабых и сильных сторон подготовленности игроков; определенные проблемы связаны с большой численностью спортсменов и с неоднородностью контингента в группах; достаточно трудно определить адаптационный резерв организма детей; практически невозможно в течение длительного времени удерживать состояние здоровья юных спортсменов на одном уровне, что связано с режимом дня, качеством питания и другими факторами.

3. Наиболее целесообразными на современном этапе развития футбола является индивидуализация на основе дифференциации юных игроков на группы по определенным признакам и обоснование эффективности такого распределения с последующим подбором адекватных методик подготовки. При этом до настоящего времени не систематизированы признаки, учет которых позволит дифференцировать индивидуально-типологические особенности юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. В связи с изложенным выше принципиально новым по отношению к футболу является:

1) определение наиболее значимых типичных признаков - комплекса индивидуальных свойств, в соответствии с которыми можно распределять спортсменов по группам;

2) поиск и обоснование методик подготовки, которые строятся с учетом индивидуальных особенностей игроков и позволяют на основе дифференцированного подхода оптимизировать тренировочный процесс на этапах многолетней подготовки.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении заключаются в экспериментальном определении количественных характеристик критериев дифференцированного подхода к построению

занятий с целью осуществления качественной индивидуализации подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.

Заключение

Спортивная подготовка (тренировка) — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. В практической части дипломной работы были поставлены следующие цели: Изучена методика технической подготовки, изучена методика технической подготовки, разработана и апробирована программа по технической подготовке футболистов, подобраны типовые задания по технической подготовке, подобраны рекомендации по организации занятий, направленных на совершенствование технической подготовки.

Прежде чем планировать занятия по совершенствованию технического мастерства, нужно поставить задачи по обучению технике игры и ее совершенствованию. Так в ходе планирования программы и составления рекомендаций, стало понятно, что техническая подготовка является основой футбола, да и любого игрового вида спорта.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, — массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта — укрепить Здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений — добиться Максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Однако, что касается средств, методов, принципов спортивной

подготовки (тренировки), то они аналогичны как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений.

Готовность спортсменов к достижению характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (техничко-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

Основные направления многолетнего тренировочного процесса определяются целевыми установками и задачами. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи, основанные на цели – достигнуть возможно большего успеха в спорте. Постановка цели, задач и принципов тренировки является необходимой в реализации тренировочных планов. Цель является требованием, которое исходит из потребностей и функций нашего государства. Технический прогресс в сфере производства не снимает, а повышает требования к физическому развитию и физической подготовленности спортсменов.

На тренировках по футболу предъявляются конкретные требования. Каждый должен получить разрешение для занятий футболом; если он перенес заболевание, необходимо получить у врача допуск к занятиям.

Занятия по футболу проводятся в соответствии с программой по физическому воспитанию. Программой предусмотрено: воспитание общих и специальных физических качеств, необходимых при занятиях футболом; теоретические сведения об основах техники и тактики игры; основные правила проведения самостоятельного тренировочного занятия и судейства соревнований.

