

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНСКОЙ
МИНИ-ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Пахомкиной Алины Геннадиевны

Научный руководитель
старший преподаватель

И.А. Суменков

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

В спорте высоких достижений все больше внимания уделяется игровым видам с участием женских команд. Одной из главных задач тренировочного процесса в подготовительном периоде в циклических видах спорта является целенаправленная подготовка спортсменок к достижению высоких спортивных результатов. Но на практике спортивных результатов добиваются те спортсменки, в тренировочном процессе которых велось целенаправленное воздействие на основные компоненты соревновательной деятельности. Так, например, в спринтерских видах спорта таким фактором является быстрота в различных ее проявлениях: быстрота реагирования на сигнал, быстрота одиночного сокращения и т.п. В мини-футболе спортивный результат определяется совокупностью факторов: быстрота, сила, выносливость, технико-тактическая подготовка и т.д. К этим факторам также можно отнести работу над коллективным взаимодействием игроков, как определяющим компонентом эффективной соревновательной деятельности.

Одним из условий стабильного выступления спортивной команды в соревновательный период является рационально выстроенный тренировочный процесс в предшествующем периоде подготовки. Для этого необходимо учитывать следующие факторы:

- в подготовительном периоде тренеру необходимо иметь объективную информацию о структуре используемых нагрузках в тренировочном процессе футболисток;
- тренерский штаб должен следить за уровнем физической подготовленности своих подопечных, а также их соревновательной деятельностью.

Актуальность исследования. Уровень технической подготовки определяется качеством выполнения технико-тактических действий. Функциональная подготовленность оценивается объемом проделанной двигательной активности, выполняемой с максимальной и

около максимальной интенсивностью (объем и количество рывков, спринтов, ускорений, общий километраж преодоленной дистанции за игру и др.). Применение в тренировочном процессе соревновательного цикла упражнений силового характера для мышц всего тела и упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей мышц ног, позволяет удерживать функциональные возможности футболистов на уровне, приобретенном в подготовительном периоде.

Проблема исследования. Решение вопросов планирования и организации тренировочного процесса в мини-футболе основывается на современных достижениях теории и методики спортивной тренировки. В основном методические рекомендации и научные наработки основываются на материалах учебно-тренировочного и соревновательного процессов мужских футбольных и мини-футбольных команд. Это связано, прежде всего, с отсутствием материала по разным аспектам подготовки и соревновательной деятельности спортсменов в мини-футболе. Было доказано, «что на уровне спорта высших достижений различия по изучаемым показателям между мужчинами и женщинами малозначимы или полностью отсутствуют и обусловлены в большей степени требованиями специализации»¹. Таким образом, необходимо адаптировать под мини-футболисток многолетние научные исследования в области системы подготовки мужских команд.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что внедрение в учебно-тренировочный процесс в соревновательном периоде специального комплекса упражнений силовой направленности, выполняемых с предельной и околопредельной интенсивностью, положительным образом скажется на физической подготовленности футболисток и позволит поддерживать высокий уровень функциональной подготовленности на протяжении всего соревновательного периода.

¹ Ежов, П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. Малаховка, 2016. С. 25.

Целью исследования являлась разработка комплекса упражнений силовой направленности для повышения и поддержания высокого уровня подготовленности женской мини-футбольной команды.

Объектом исследования выступает учебно-тренировочный процесс футболисток МФК «СДЮСШОР №14 Волга» (Саратов) в соревновательном периоде.

Предмет исследования: структура и содержание тренировочного процесса в подготовительном периоде в женской мини-футбольной команде.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературы по теме исследования.
2. На основе анализа литературы, педагогического наблюдения и собственного игрового опыта разработать программу упражнений, направленных на повышение общей и аэробной силы у квалифицированных футболисток.
3. С помощью педагогического эксперимента проверить эффективность представленной программы тренировки.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Математическая обработка результатов тестирования.

Структура и содержание. Работа состоит из Введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы. В «Введении» представлены основные положения исследования, а именно: актуальность и проблема выбранной темы; цель, объект и предмет исследования; задачи исследования и основные методы научной работы. В первой аналитической главе «Анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы» были раскрыты вопросы организации и планирования тренировочного процесса команд высокой квалификации в мини-футболе; представлены основные аспекты

физической и технико-тактической подготовки в мини-футболе, а также описаны особенности соревновательного периода в мини-футбольной команде. Во второй исследовательской главе описана экспериментальная программа упражнений на повышение общей и аэробной силы у квалифицированных футболисток МФК «СДЮСШОР №14 Волга» (Саратов). В представленной главе приведены данные экспериментальной работы, которые подтверждают положительно влияние программы. В «Заключении» даются основные выводы по проделанной работе в соответствии с поставленными в исследовании задачами. Библиографический список содержит 45 источников отечественных и зарубежных авторов. Работа проиллюстрирована таблицами и диаграммой.

Основное содержание работы

Целью исследования являлась разработка комплекса упражнений силовой направленности для повышения и поддержания высокого уровня подготовленности женской мини-футбольной команды.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературы по теме исследования.
2. На основе анализа литературы, педагогического наблюдения и собственного игрового опыта разработать программу упражнений, направленных на повышение общей и аэробной силы мышц ног у квалифицированных футболисток.
3. С помощью педагогического эксперимента проверить эффективность представленной программы тренировки.

Методы и организация исследования

Анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы подтвердил проблему исследования: что основные методические рекомендации и научные наработки основываются на материалах учебно-тренировочного и соревновательного процессов мужских футбольных и мини-

футбольных команд. Материал по различным аспектам подготовки в женском мини-футболе практически отсутствуют.

Анализ научно-методической и специальной литературы позволил выявить основные направления спортивной тренировки для достижения высоких спортивных результатов:

1. Резкий прирост объема тренировочной и соревновательной нагрузки². При этом необходимо учитывать адаптационные возможности организма спортсмена.
2. Строгое соответствие системы тренировки квалифицированных спортсменов со специфическими особенностями вида спорта³.
3. Увеличение соревновательной практики в качестве эффективного способа развития и поддержания функциональных ресурсов организма спортсмена.
4. Строгое соблюдение баланса между тренировочными и соревновательными нагрузками, отдыхом, питанием, восстановлением, стимуляцией работоспособности и совершенствование функциональных систем организма спортсмена⁴.
5. Использование в тренировочных занятиях нетрадиционных средств подготовки.
6. Акцентирование системы подготовки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности⁵.

² Платонов, В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. М.: Советский спорт, 2015. 427 с.

³ Скорович, С.Л. Особенности целенаправленной функциональной тренировки в мини-футболе / С.Л. Скорович // Международная научно-практическая конференция «Общеобразовательная школа – основа физического воспитания и спортивных достижений». (Материалы конференции). Смоленск, 2017. С. 204-208.

⁴ Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. М.: Физкультура и спорт, 2012. 206 с.

⁵ Курамшин, Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа: монография / Ю.Ф. Курамшин. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. 148 с.

7. Мобилизация системы управления тренировкой на основе модельных характеристик соревновательной деятельности и структуры тренированности на разных этапах подготовки⁶.

Аспекты специальной подготовленности рассматривали в своих работах М.А. Годик⁷, В.П. Губа⁸, К.С. Сарсания⁹, Л.В. Слуцкий¹⁰ и т.д. Из представленных работ было выявлено, что использование в учебно-тренировочном процессе в соревновательный период только упражнений технико-тактической направленности не позволяет поддерживать на должном высоком уровне аэробные возможности спортсменов, которые они приобрели в подготовительном периоде.

Таким образом, на основе представленных научных работ, а также собственного опыта, был разработан специальный комплекс упражнений, нацеленный на поддержание высокого уровня подготовленности женской мини-футбольной команды в соревновательный период.

Педагогическое наблюдение проводилось во время учебно-тренировочного и соревновательного процесса квалифицированных футболисток МФК «СДЮСШОР №14 Волга» (Саратов). Возраст спортсменок составлял от 17 до 24 лет. Всего было проанализировано 16 игр чемпионата Первой лиги по мини-футболу среди женских команд (зона «Приволжье») с участием МФК «СДЮСШОР №14 Волга».

Исследование (педагогическое наблюдение) проводилось на протяжении 16 игр чемпионата Первой лиги по мини-футболу среди женских

⁶ Слабодян, А.П. Теория и методика спортивной тренировки / А.П. Слабодян. Краснодар: Знамя, 2015. 138 с.

⁷ Годик, М.А. Факторная структура специальной подготовленности футболистов / М.А. Годик, Е.В. Скоморохов // Теория и практика физической культуры. 2011. №8. С. 14-16.

⁸ Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо-биомеханический подход): научно-метод. пособие / В.П. Губа. М.: Советский спорт, 2015. 384 с.

⁹ Сарсания, С.К, Сарсания, К.С. Адаптация футболистов к тренировочной и соревновательной деятельности: методические рекомендации / С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. М.: Принт-Центр, 2013. 157 с.

¹⁰ Слуцкий, Л.В. Педагогические и физиологические основания для управления физической подготовкой футболистов / Л.В. Слуцкий // Трибуна футбольного тренера. 2017. №2. С. 52-62.

команд (зона «Приволжье»). Мы сопоставили выступление команды с результатами предыдущего сезона.

Как было сказано выше, в начале соревновательного периода футболистки показали хороший уровень подготовки. Из 6 игр команды выиграла 4 и 2 матча сыграны в ничью.

Далее команда в чемпионате показала спад двигательной активности, что негативно сказалось на ее выступлении: в 3 играх был зафиксирован проигрыш и 2 игры – в ничью.

В конце соревновательного цикла уровень подготовленности команды выровнялся, о чем свидетельствуют 3 победы и 1 ничья и 1 поражение. Таким образом, это свидетельствует о волнообразной картине выступления МФК «СДЮСШОР №14 Волга» в чемпионате. Функциональная подготовленность спортивной команды в соревновательный цикл претерпевает значительные изменения. Закономерность картины выступления и результативности команды определялась уровнем двигательной активности футболисток, то есть высокий уровень двигательной активности, в которую входят рывки, ускорения и т.д., зависит от высокого уровня функциональной подготовленности футболисток, а именно, аэробных возможностей.

Высокий уровень напрямую сказывается на качестве выполнения технико-тактических действий футболисток в процессе игры. Он него зависят: точность передач, выигранные единоборства, отбор мяча и т.д.

По результатам педагогического наблюдения и анализа научно-методической литературы было установлено, что достаточно сложно поддерживать на высоком уровне функциональную подготовленность футболисток в течение всего соревновательного цикла, поскольку зачастую соревновательный цикл в профессиональном спорте может растянуться на 4-6 месяцев. За такой продолжительный период соревнований спортсмен, как правило, проходит несколько пиков физической подготовленности и одной из основных задач тренера является подведение спортсмена к решающим

стартам в максимальной спортивной форме. В футболе эта задача усложняется тем, что тренер руководит большим количеством спортсменов и на одну и ту же физическую нагрузку организм игроков команды реагирует по-разному и период восстановления у каждого игрока тоже разный.

Проведенное педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом футболисток МФК «СДЮСШОР №14 Волга» в подготовительном периоде показало, что акцент тренировочного процесса делался на формирование и совершенствование технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменок. Как правило, в соревновательный цикл основной акцент тренировочного процесса делается на выполнение специальных технико-тактических заданий, совершенствованию функциональных возможностей уделяется гораздо меньше времени. Таким образом, существует противоречие между построением тренировочного процесса и тем требованиям, которые предъявляются к игрокам в соревновательный период. Все это негативно сказывается на эффективности подготовки спортивной команды.

Все вышесказанное определило необходимость разработки программы, ориентированной на повышение и поддержание высокого уровня подготовленности женской мини-футбольной команды в соревновательном цикле.

Педагогический эксперимент проводился на базе МФК «СДЮСШОР №14 Волга» (Саратов) под руководством тренера Сергея Сергеевича Сонюшкина. Команда принимает участие в чемпионате Первой лиги по мини-футболу среди женских команд (зона «Приволжье»).

Педагогический эксперимент проводился на протяжении сезона 2017/2018. Команда не была разделена на испытуемые группы, исследование проводилось на всех футболистках команды.

Педагогическое тестирование проводилось с целью оценки функциональной и технико-тактической подготовленности футболисток.

В программу тестирования входили следующие упражнения:

1. Бег на 10 метров.
2. Бег на 30 метров.
3. Челночный бег 7 раз по 50 метров.
4. Прыжок в длину с места.

Для оценки стартовой и дистанционной скорости осуществлялась с помощью оценки времени пробегания отрезков 10 и 30 метров. Скоростную выносливость оценивали с помощью челночного бега, а скоростно-силовую подготовленность – прыжком в длину с места.

Для определения уровня технико-тактической подготовленности футболисток МФК «СДЮСШОР №14 Волга» мы анализировали следующие технико-тактические действия:

1. Передачи вперед (короткие и средние).
2. Передачи назад и поперек (короткие и средние).
3. Длинные передачи.
4. Ведение мяча.
5. Обводка.
6. Отбор мяча.
7. Перехват мяча.
8. Игра головой.
9. Удары по воротам головой.
10. Удары по воротам ногой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проведенный анализ литературных данных позволил выявить основные направления спортивной подготовки в мини-футболе для достижения высоких спортивных результатов. А именно: применение в процессе подготовки нетрадиционных средств тренировки; увеличение соревновательной практики в качестве эффективного способа развития и поддержания функциональных ресурсов организма спортсмена; строгое

регламентирование тренировочной и соревновательной нагрузок, отдыха, восстановления питания и т.д.

Многие специалисты в области спорта и, в частности, футбола рассматривали в своих научных трудах аспекты специальной подготовки. Было установлено, что применение в тренировочном процессе в соревновательном цикле только упражнений технико-тактической направленности не способствует поддержанию на должном уровне аэробные возможности спортсменов, которые они приобрели в подготовительном периоде.

Помимо этого, анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы подтвердил проблему исследования: что основные методические рекомендации и научные наработки основываются на материалах учебно-тренировочного и соревновательного процессов мужских футбольных и мини-футбольных команд. Материал по различным аспектам подготовки в женском мини-футболе практически отсутствуют.

2. Таким образом, на основе представленных научных работ, а также собственного опыта, был разработан специальный комплекс упражнений, нацеленный на поддержание высокого уровня подготовленности женской мини-футбольной команды в соревновательный период.

Упражнения силовой направленности (в том числе на развитие аэробных возможностей мышц ног) были разделены на группы:

- 1 группа: основные упражнения;
- 2 группы: вспомогательные упражнения.

Специальные упражнения на совершенствование технико-тактического мастерства основывались на разработках К.С. Сарсания и Л.В. Слуцкого.

3. С помощью педагогического эксперимента была выявлена эффективность представленной программы тренировки. При анализе динамики физической подготовленности футболисток МФК «СДЮСШОР №14 Волга» можно утверждать, что спустя 25 тренировочных занятий по

предложенной методике наблюдались улучшения показателей, но они были статистически недостоверными:

1. В беге на 10 метров результат улучшился с 2,14 сек. до 1,97 сек, прирост результата составил 9%.
2. В беге на 30 метров также произошел рост показателя на 6,5%, с 5,26 сек. до 4,94 сек.
3. В челночном беге 7 раз по 50 метров был зафиксирован наименьший прирост результата по сравнению с другими контрольными упражнениями – 4,6%. В начале исследования время преодоления дистанции составило 73,2 сек., в конце – 70 сек.
4. В прыжке в длину с места предварительный результат улучшился с 188 см до 211 см, прирост показателя – 12,2%.

Помимо этого, в рамках педагогического исследования мы оценивали технико-тактическую подготовленность футболисток в матчах 1 и 16 туров чемпионата Первой лиги по мини-футболу среди женских команд (зона «Приволжье»). Было установлено, что с ростом подготовленности команды происходит увеличение общего количества технико-тактических действий с и уменьшение технического брака, совершаемого игроками команды за игру.

При анализе коротких и средних передач данный показатель увеличился с 131 до 158 коротких и средних передач вперед и с 147 до 167 передач назад и поперек. Процент брака, совершаемого за игру, также уменьшился с 31% до 25% в первом случае и с 11% до 9% – во втором.

Качественные и количественные характеристики отбора мяча в процессе исследования также претерпели изменения. Технический брак к концу исследования снизился с 37% до 26%. Показатели технического приема «обводка соперника» увеличились по сравнению с первым туром с 29 до 46 технико-тактических приема за игру, а процент технического брака уменьшился с 30% до 23%. Положительная динамика объясняется

использованием в экспериментальной программе упражнений на отработку технико-тактических действий при «активном» сопротивлении соперника.

Анализ игр показал, что спортсменки стали играть в более комбинированный футбол. За время исследования увеличилось общее количество передач вперед, назад и поперек, а также повысилась точность выполнения передач мяча на разные расстояния.

Таким образом, использование предложенной программы способствовало повышению и поддержанию на заданном уровне функциональной подготовленности футболисток в соревновательный период. Это способствует возникновению нового импульса к поиску ориентированных методов и методических приемов спортивной подготовки в игровых видах спорта.