

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

«ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Суликаева Равиля Рашидовича

Научный руководитель

старший преподаватель

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой

к.философ.н, доцент

Р.С. Данилов

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание – ключевое условие правильного развития детей. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, возникает основа для развития физических качеств. Грамотно организованное физическое воспитание благоприятствует складыванию хорошего телосложения, предупреждению разных заболеваний, оптимизирует функционирование внутренних органов и систем детского организма, развивает ловкость, четкость и быстроту реакции, увеличивает активность, чувство дружбы.

Негативным признаком отечественного футбола сейчас является практическое отсутствие значимых спортивных результатов сборной России и клубных команд на международном уровне. Исключением стал последний Чемпионат Мира по футболу, проходивший в России, но выход в четвертьфинал нашей сборной стоит рассматривать, скорее, как сенсацию. Отрицательным аспектом данной тенденции также являются слабые выступления молодежной и юношеских сборных России [1, с.15].

Одним из факторов такой ситуации аналитики считают то, что сейчас в сборной России крайне мало амбициозных и техничных футболистов, что косвенно отражает уровень подготовки спортивного резерва в российском футболе. Очевидное в последнее время отставание российских футболистов в технической оснащенности от главных иностранных игроков остается актуальным, поэтому лишь усиливается роль тактической и технической подготовки как основного компонента, сдерживающего конкурентоспособность отечественных футболистов на международном уровне.

В фундаментальных исследованиях последних лет из ключевых направлений анализа вопроса оптимизации качества тактической подготовки футболистов выделяется потребность формирования тренировки на основе учета возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного

объемов разносторонности техники и тактики игры. Одним словом, необходимо совершенствовать методы подготовки футболистов.

Актуальность работы. Детерминированность тактической подготовки возрастными тенденциями состава соревновательной деятельности футболистов подразумевает потребность в ее классификации и построении ее по принципу интегральной подготовки. Содержательная сторона, например, технология планирования и методика тренировки на основе разносторонности техники и тактики игры футболистов недостаточно разработана.

Объект исследования – тактическая-техническая подготовка футболистов.

Предмет исследования - содержание и технология дифференцировки тактической и технической подготовки футболистов.

Целью выпускной квалификационной работы явилось исследование основных методов подготовки спортсменов-футболистов.

Задачи выпускной квалификационной работы:

1. Определить степень разработанности теоретико-методических основ тактической подготовки в футболе;
2. Раскрыть особенности характеристик соревновательной и тренировочной разносторонности техники и тактики футболистов.
3. Разработать методику тактической подготовки футболистов на основе граничных показателей тренировочного и соревновательного объемов тактических действий и экспериментально аргументировать ее эффективность.
4. Теоретически обосновать методологию и сформировать технологию подготовки в футболе.

Методологической основой исследования явились положения следующих концепций: системы управления подготовкой спортсменов (В.П. Филин, М.Я. Набатникова, Ю.Д. Железняк, К.П. Сахновский, В.Г. Никитушкин); системы подготовки спортивного резерва в детско-юношеском

футболе (А.А. Сучилин, А.П. Золотарев, А.И. Шамардин); деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Г.Г. Наталов).

Сравнительное исследование характеристик соревновательной и тренировочной разносторонности тактики игры футболистов позволяет установить их граничные нормы на этапах многолетней подготовки. Применение подобных норм дает возможность разделить содержание тактической подготовки с учетом возрастной специфики СД (стратегической деятельности) и повышает ее эффективность. Технология создания интегральной подготовки футболистов с учетом возрастных особенностей разносторонности ТД (тактической деятельности) позволяет более качественно классифицировать тренировочное воздействие, что повышает качество управления многолетней подготовкой в целом. Уточненные характеристики координационной сложности специализированных тренировочных нагрузок расширяют возможности целенаправленного подбора средств тактической подготовки.

Методы исследования: эксперимент, сравнительный анализ, анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, синтез и обобщение полученных знаний.

Гипотеза исследования: знание технико-тактической подготовки и выполнение соответствующих упражнений положительным образом сказывается на развитии подготовленности футболистов.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованных источников.

Основное содержание работы

При решении вышеуказанных задач выпускной квалификационной работы применялись определенные методы научного исследования, а именно:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы
2. Педагогические наблюдения

4. Спортивно-педагогическое тестирование

5. Педагогический эксперимент [25, с.11].

Анализ научно-методической литературы ориентирован на поиск и систематизацию данных по актуальным сторонам тактической подготовки высококвалифицированных футболистов, проблеме разносторонности технико-тактических действий, включая актуальные программно-нормативные документы, а также документацию планирования тренеров ДЮСШ. В контексте данной выпускной квалификационной работы учитывались актуальные научно-теоретические концепции по деятельностному подходу.

Педагогические наблюдения в условиях соревнований и тренировки были реализованы по модифицированной А.П. Золотаревым методике Б. Чирвы. Регистрировались 32 характеристики тактики игры. Также по установленной методике фиксировались объем и эффективность технико-тактических действий в матче.

Регистрировались определенные индивидуальные технико-тактические действия с мячом.

Передачи назад, поперек и вперед:

- короткие и средние (до 30 м);

- длинные (более 30 м);

- «на ход» - пас в свободную зону;

- прострельные и навесные передачи мяча — из-за пределов штрафной площади к воротам соперника.

Ведение мяча – движение с мячом вместе с контролем над благодаря множеству касаний.

Обводка - действия игрока, владеющего мячом, направленные на обыгрыш противника.

Отбор мяча - действия, направленные на овладение мячом, который контролируется противником.

Перехват - действия, направленные на овладение мячом, который уже

не контролируется противником

Борьба за мяч:

- вверху - борьба за летящий мяч;
- внизу - борьба за мяч на земле.

Потери - действия, повлекшие переход мяча к команде соперника (лишение контроля над мячом) [27, с.14].

Точно исполненными являются:

- передачи - мяч доставлен адресату;
- ведение - футболист контролирует мяч;
- обводка - футболист контролирует мяч при обыгрыше противника;
- отбор – противник потерял контроль над мячом;
- перехват – передача противника не дошла до адресата;
- единоборства – мячом завладел игрок или его партнер;
- удары в ворота — мяч попал в створ ворот, вне зависимости от того, что его поймал голкипер или перехватил противник в прямой близости от ворот, или был забит гол.

Педагогический эксперимент был осуществлен для проверки эффективности методики по следующим пунктам:

- увеличение тренировочного уровня разносторонности тактики игры;
- выравнивание уровня тренировочной разносторонности атакующих и защищающихся тактических действий.

Исследование было осуществлено в несколько стадий. На первом вместе с анализом теоретических основ поставленной проблемы были проводилось в несколько этапов. На первом вместе с анализом теоретических основ изучаемой проблемы проводились педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью игроков 14-15 лет. Осуществлено 86 учебно-тренировочных занятий, 105 официальных и контрольных матчей.

На второй стадии исследования осуществлялся педагогический эксперимент, где участвовало 137 занимающихся в ДЮСШ «Сокол» г. Саратова.

В начале эксперимента и по его окончанию было проведено совокупное тестирование подготовленности игроков экспериментальных и контрольных групп анализируемого возраста. Все временные тестовые характеристики измерялись электронным хронометром. Помимо всего прочего, принимались во внимание исходные и конечные характеристики разносторонности тактики игры, а также объем и эффективность тактико-технических действий, определенные в педагогических наблюдениях в условиях соревнований [29, с.28].

В начале эксперимента в преобладающем большинстве анализируемых показателей не было установлено статистически достоверных расхождений между экспериментальными и контрольными группами. Исключениями стали показатели ловкости участников контрольной группы, превышающие аналогичные показатели в экспериментальной группе, а также показатели выносливости, чей уровень в экспериментальной группе был немного выше.

На третьем этапе осуществлялась обработка и анализ результатов осуществляемого исследования.

Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью игроков осуществлялись в ходе зональных турниров юношеского чемпионата России, а также чемпионата Саратовской области.

Отличительной чертой развития российского футбола последнего времени является прогрессирующая тенденция снижения уровня спортивных достижений сборной России, а также клубных команд в Лиге Чемпионов и Лиге Европы. Ввиду этого не может не настораживать постоянное отсутствие весомых успехов отечественных команд разного возраста [6, с.15].

Ввиду этого очевидной является потребность дальнейшего поиска новых путей увеличения эффективности подготовки качественного спортивного резерва, что отмечается специалистами как ключевая проблема российской школы футбола в настоящее время.

Как показывает опыт других видов спорта, для более качественного обучения компонентам тактики нужен новый методический принцип,

основой которого является системный подход, получающий сейчас все большее распространение в спорте как методологическое направление в исследовании объектов и процессов.

Системный подход подразумевает увязку и учет всех компонентов подготовки в общую динамическую структуру, где каждый из них имеет системные качества, что дает возможность проследить динамику и уровень совершенства какого-либо тактического приема.

Общепринятым считается факт, что ключевой спецификой достижения спортивного результата является ступенчатый и множественный характер. Ввиду этого реализация данного достижения проводится в ходе тактической подготовки, под которой принято понимать воздействия, ориентированные на объединение, координацию и реализацию при СД разнообразных аспектов подготовленности, качеств и способностей, аргументирующих уровень спортивного мастерства.

Одной из ключевых проблем в данной ситуации является сочетание в учебно-тренировочном процессе аналитического и синтезирующего элементов. Первый из них подразумевает целенаправленную работу над развитием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй - обеспечение взаимодействия совокупных отражений всех аспектов подготовленности в СД. Ввиду этого ключевая задача тактической подготовки - реализация слаженности и эффективности совокупного отражения многообразия элементов, комплексным путем устанавливающих успешность СД. Последняя, в свою очередь, в игровых видах спорта является тактической характеристикой спортивного мастерства [8, с.41].

Ввиду этого целесообразно исследовать сущность тактической подготовки юных футболистов на базе принципа детерминированности содержания учебно-тренировочного процесса спецификой соревновательной деятельности.

Обязательным элементом в такой схеме является контроль за СД, на базе данных которого проводится коррекция содержания подготовки, что

увеличивает ее эффективность и, в конечном счете, должно работать на спортивный результат.

Соревновательная разносторонность как техники, так и тактики игры превышает по объему аналогичные характеристики в условиях тренировки в среднем на 10 % у юных футболистов 12-13 лет, на 20 % - у 14-15-летних и на 25 % у 16-17-летних спортсменов. Начиная с 14 лет данная тенденция возрастает. Нарушение равновесия разносторонности тактики атакующих и оборонительных действий юных футболистов выглядит по исследуемым возрастам в усредненных показателях так: 4,11 и 25 %.

При целенаправленном подборе средств тактической подготовки юных футболистов учитываются методические принципы, сформулированные А.П.Золотаревым, а также как традиционные, так и новые средства, рекомендуемые научно-методической литературой последних лет [10, с.65].

Есть мнение что, содержание тактической подготовки юных футболистов 14-15 лет должно отличаться от иных возрастных групп. Из-за того, что темпы прироста уровня специфических координационных способностей в данное время существенно замедляются и даже вероятно уменьшение характеристик относительно предыдущей возрастной группы, этот этап тренировки необходимо посвятить преимущественно тактической подготовке, не ставя целью значительное увеличение уровня техники владения мячом. Но доминирование тактического элемента в тактической подготовке здесь вполне обоснованно, т.к. на данном возрастном отрезке объем знаний и умений в тактике существенно увеличивается. По программным требованиям в данном возрасте активизируется спортивная специализация по игровому амплуа, что вместе с индивидуальной тактикой подразумевает осуществление значительного объема работы над групповыми тактическими взаимодействиями [12, с.43].

Базис наполнения подготовки должны формировать «связки» ТТД. В данном случае учебные игры осуществляются как на площадках небольших габаритов, так и на стандартных полях. Целесообразно осуществлять

определенные типовые «связки», применяющиеся тренерами детских школ в роли специализированных методов тренировки в педагогическом эксперименте:

1) для нападающих - ведение мяча, дриблинг, удар по воротам; обработка мяча с уходом, разворот на 180°, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; единоборство на втором этаже, игра головой или удар в ворота головой; выход на фланговый прострел, удар по мячу с лета, с полулета;

2) для полузащитников - преследование соперника, отбор мяча, дриблинг. Игра «в стенку», пас под удар или самостоятельный удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом на флаг, осуществление прострелов, ведение. Финт, длинный пас на противоположный фланг; «забегание» по флангу, обработка мяча после паса партнера «на ход», ведение;

3) для защитников - обычный бег с ускорением, бег спиной вперед, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперед, игра головой на втором этаже; после контратаки противника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, открывание под пас, ведение, игра «в стенку», дриблинг [14, с.41].

При осуществлении «связок» тактико-технических действий сопротивление противника должно быть, прежде всего, пассивным, кроме заданий с ориентированными оборонительными действиями.

В тактической подготовке футболистов лет важный акцент надо ставить на изменении фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва своей атаки нужно добиваться от футболистов оперативного отработывания в обороне, возвращения на свою позицию и закрытию зоны или определенного игрока в чужой команде. После срыва атаки противника – оперативным образом оценить ситуацию и занять позицию, комфортную для получения мяча и начала организации атакующих действий собственной команды.

Тактическая подготовка футболистов должна подчиняться реализации наибольшего вероятного единства технико-тактической и физической

подготовки. Ввиду этого возраст 15 лет является критическим касательно формирования тактического мастерства в длительной подготовке футболистов, к данному времени футболист обязан знать весь набор технико-тактических действий и быть способным осуществлять их в различных ситуациях. Вместе с развитием атакующих действий важно уделить внимание постановке качественной игры в обороне [16, с.45]. Максимальную степень специфических координационных способностей дает возможность существенно усложнить содержание «связок» тактико-технических действий. Главное методическое требование – грамотная и эффективная реализация приемов с мячом в ситуации активного сопротивления противника. Здесь все тактические задания необходимо максимально приблизить к условиям соревнований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивные игры представляют собой важнейший элемент в разнообразии средств физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Подвижные и спортивные игры положительным образом воздействуют на здоровье школьника, развивают двигательные качества, навыки, ритмичность и безошибочность движений, способствуют совершенствованию работы основных физиологических систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, оптимизации физического развития детей, складыванию соответствующих морально-волевых качеств. Крайне значимым является то, что занятия спортивными играми и упражнениями благоприятствуют воспитанию у школьников позитивных свойств характера, формируют комфортные условия для складывания дружеских отношений в коллективе.

Ключевое место в физическом развитии и воспитании школьника отведено игре – ведущей форме деятельности в этот период. Она является качественным инструментом формирования личности ребенка, его морально-

волевых и физических качеств. Воспитательная роль игры очень зависит от профессионализма тренера-воспитателя, от понимания им психологии школьника, учета его возрастных и личностных особенностей, от эффективного методического руководства взаимоотношениями воспитанников, от уровня организации и осуществления различных игр.

Подвижные игры со спортивными компонентами входят в актуальную программу физического воспитания всех учебно-воспитательных учреждений.

Технология разработки методов подготовки в футболе должна основываться на базе соблюдения принципа детерминированности содержания учебно-тренировочного процесса возрастными закономерностями соревновательной деятельности. В данном случае необходимо принимать во внимание следующее:

- структуру ключевых элементов соревновательной деятельности футболистов;
- соотношение соревновательного и тренировочного объемов многообразия тактики игры;
- возрастную динамику преобладающих факторов подготовленности;
- характеристики координационной трудности специализированных тренировочных нагрузок на стадии многолетней подготовки.

Граничные показатели соотношений соревновательного и тренировочного объемов разносторонности тактики игры футболистов целесообразно анализировать как возрастную тенденцию. Так, если у начинающих футболистов в плане развития тактики группового владения мячом максимальное влияние оказывает сама игра, то с возрастом, начиная с 14-15 лет, объем соревновательной разносторонности тактики уступает тренировочному, что соответствует тенденциям профессионального футбола.

При средних показателях объема и эффективности технико-тактических действий футболистов в соревновательных условиях, соответствующих данным специальной литературы, на стадиях углубленной

тренировки и предпрофессиональной подготовки общая разносторонность тактики игры обязана состоять в строго установленных границах. В данном случае расхождение характеристики многообразия атакующих и оборонительных действий, вне зависимости от возраста футболиста, не должна быть более 5-7 %.

Планирование средств тактической подготовки футболистов должно предполагать возрастные характеристики координационной трудности специализированных тренировочных нагрузок.

По сведениям А.П. Золотарева, дополняемым результатами настоящего исследования, проведенного в выпускной квалификационной работе, в многолетней подготовке юных футболистов возраст 14-15 лет является критическим касательно формирования тактического мастерства. К 15 годам футболист обязан полностью овладеть всем арсеналом ключевых технико-тактических действий. Иначе последующий качественный рост его спортивного мастерства в аспекте соответствующей подготовки к профессиональной спортивной деятельности будет под большим вопросом.

Вне зависимости от возраста футболистов в педагогическом контроле за уровнем тактической подготовленности должны применяться характеристики разносторонности техники и тактики игры.