

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 206 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Котюх Дмитрия Витальевича

Научный руководитель

кан.фил.наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

кан.фил.наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

Введение

Современный футбол - это крайне популярная во всем мире игра, требующая не только высокой двигательной активности игроков, но большой интенсивности мышечной работы динамического характера.¹ Однако, ни смотря на это в футбол играет весь мир. Футбол объединяет страны, культуры, именно эта увлекательная командная игра становится самым ожидаемым событием во всем мире, а чемпионат мира по футболу притягивает миллионы зрителей к экранам телевизоров и сотни тысяч людей на трибуны поля. На сегодняшний день сложно представить себе мир без футбола. Именно поэтому многие родители отдают своих детей в секции по футболу. Подготовка высококвалифицированного спортсмена это систематический многолетний труд тренерского состава, сила воли и желание достигать высот спортсмена, поддержка родителей, именно поэтому подготовка спортсмена является трудоёмким педагогическим процессом, связанного с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.² Основное содержание обучения – это освоение техники, основных индивидуальных и групповых тактических действий, формирование умений тренировочной и соревновательной деятельности.³ При этом обучение тесно связано с физическим и функциональным развитием спортсменов.⁴

В связи с вышесказанным стоит отметить, что средний школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. Именно в этом возрасте организм ребенка позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять

¹ Венцлаф, А. Тренировка крайнего защитника / А. Венцлаф // Спорт за рубежом. 2017. №6. С. 12.

² Романенко, А.Н., Джус, О.Н., Догадин, М.Е. Тренировка футболистов / А.Н. Романенко и др. Киев: Здоров'я, 2017. С. 42.

³ Козловский, В.И. Планирование учебно-тренировочного процесса (подготовка футболиста) / В.И. Козловский // Физкультура и спорт. 2017. №6. С. 37.

⁴ Венцлаф, А. Тренировка крайнего защитника / А. Венцлаф // Спорт за рубежом. 2017. №6. С. 12.

освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности. Именно поэтому предсезонная подготовка юных футболистов является наиболее важным процессом как для совершенствования физических качеств юного игрока, так и для развития его дальнейшего мастерства и возможности построения успешной спортивной карьеры.

Выше причисленные критерии определили проблему нашего исследования: особенности предсезонной подготовки футболистов среднего школьного возраста.

Тема исследования – «Особенности предсезонной подготовки футболистов среднего школьного возраста».

Целью исследования является изучение и выявление особенностей физического развития и двигательной подготовленности учащихся среднего школьного возраста занимающихся футболом в предсезонный период.

Объект исследования – динамика физической и двигательной подготовленности, а также антропометрических показателей у учащихся среднего школьного возраста в предсезонный период.

Предмет исследования – процесс развития физических качеств у юных футболистов 13-15 лет в предсезонный период.

В ходе исследования мы исходили из гипотезы о том, что уровень физической подготовленности у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся в спортивной секции футбола выше, чем у их одноклассников, не занимающихся активно физической культурой и спортом, так как активный двигательный режим воздействует положительно на различные функциональные стороны подросткового организма, именно в этот период полового развития происходит отчётливо выраженное поступательное физическое развитие организма. Именно этот возраст является сенситивным к развитию и совершенствованию физических качеств, особенно заметны данные различия в предсезонный период.

В ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Определить уровень физического развития подростков (13-15 лет),

занимающихся футболом и их одноклассников, не занимающихся этим видом спорта.

2. Исследовать изменения показателей физического развития и двигательной подготовленности у юных футболистов 13-15 лет в рамках предсезонной подготовки по предложенной методике.

3. Сравнить полученные в ходе исследования показатели физического развития юных футболистов и их сверстников, не занимающихся футболом.

Методы исследования:

1. Изучение и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение и опрос испытуемых.
3. Антропометрические измерения.
4. Контрольное тестирование.
5. Математическая обработка данных.

В первой главе магистерской работы мы провели обобщённое теоретическое исследование по теме диссертации. В этой главе мы рассматриваем особенности развития детей среднего школьного возраста и их физического развития. Так же мы изучили задачи и средства физического воспитания подростков среднего школьного возраста. Особое значение в данной главе диссертации было отведено физическому развитию юных футболистов и средствам их воспитания, для улучшения показателей физической активности в предсезонный период.

Во второй главе магистерской диссертации мы организовали и провели педагогическое исследование и выявили различия в физической подготовке подростков 13-15 лет занимающихся футболом и не занимающихся. А так же выяснили особенности физической подготовки юных футболистов в предсезонный период и апробировали разработанную в рамках исследования методику.

Магистерская работа состоит из введения, двух глав с кратким их обобщением, заключения и приложения. Общий объем работы 57 страниц.

Краткое содержание работы

Целью исследования является изучение и выявление особенностей физического развития и двигательной подготовленности учащихся среднего школьного возраста занимающихся футболом в предсезонный период.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Определить уровень физического развития подростков (13-15 лет), занимающихся футболом и их одноклассников, не занимающихся этим видом спорта.
2. Исследовать изменения показателей физического развития и двигательной подготовленности у юных футболистов 13-15 лет в рамках предсезонной подготовки по предложенной методике.
3. Сравнить полученные в ходе исследования показатели физического развития юных футболистов и их сверстников, не занимающихся футболом.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования, обеспечивающие возможность получения объективных данных:

1. Изучение и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение и опрос испытуемых.
3. Антропометрические измерения.
4. Контрольное тестирование.
5. Математическая обработка данных.

Анализ научно-методической литературы, данных научно-методической литературы и Интернет-источников проводился для обобщения накопленной в науке информации о структуре тренировочного и соревновательного процесса в игровых видах спорта, в частности в футболе. Тренеру важно понимать особенности построения тренировочных циклов и их чередования в длительном соревновательном периоде подготовки мужских команд, для эффективного управления особенностями соревновательной деятельности квалифицированных футболистов в современных условиях.

Педагогическое наблюдение. Нами было проведено изучение структуры тренировочного и соревновательного процессов на базе футбольного клуба СДЮСШОР «Сокол» г. Саратов. Проведено педагогическое наблюдение во время тренировочных занятий. Полученные данные позволили установить количество тренировочных занятий, выявить последовательность чередования занятий различной направленности, уточнить направленность тренировочной нагрузки, выполняемой спортсменами в занятиях, установить объем реальной выполненной тренировочной нагрузки в отдельном занятии.

Проделанная работа позволила сделать заключение о преимущественной направленности тренировочного процесса и уточнить его структуру в предсезонном периоде подготовки юных футболистов, а так же был проведён анализ тренировочной и соревновательной деятельности футболистов

Главная цель тренировочного процесса - это подведение спортсмена к состоянию спортивной формы и сохранение этого состояния необходимое время. Основными средствами управления подготовленностью спортсменов являются тренировочные нагрузки.

Для того, чтобы выявить оптимальную структуру тренировочных нагрузок, необходимо проанализировать содержание подготовки футболистов.

Методы математической статистики обработки полученных результатов проведенного исследования помогают сделать объективный, научно-обоснованный анализ полученных результатов.

Тренировочный процесс во время исследования проводился под наблюдением тренера и медицинских работников.

Данное педагогическое исследование проходило на базе СДЮСШОР «Сокол» г. Саратов в секции по футболу. Для проведения эксперимента мы выбрали 10 мальчиков 13-15 лет, обучающихся в СДЮСШОР «Сокол» г. Саратов не менее 2 лет. Исследования проводились в три этапа.

1 этап - анализ и обобщение данных по изучаемой проблеме.

2 этап – выявление особенностей тренировочного процесса юных футболистов.

3 этап - разработана экспериментальная методика и проведена проверка ее эффективности в педагогическом эксперименте.

Приведём результаты исследования изменений показателей физического развития подростков 13-15 лет контрольной и экспериментальной групп и проследим их динамику.

Как свидетельствуют средние показатели в беге на 60 м, произошло улучшение физического качества быстроты как в контрольной группе, так и в экспериментальной, но прирост скоростных способностей в группе юных футболистов более заметен.

Результаты, показанные мальчиками из экспериментальной группы, в беге на 1500 м свидетельствуют о достаточно заметном приросте выносливости.

В подростковом возрасте достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности. О чем свидетельствуют результаты в метании малого мяча на дальность.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что вследствие занятий физическими упражнениями динамика развития физических качеств подростков заметно улучшается. Причем, у мальчиков, занимающихся футболом их прирост больше по сравнению со сверстниками, занимающимися физической культурой только в рамках школьной программы.

Анализируя результаты педагогического исследования, мы пришли к выводу, что наша методика построения предсезонной подготовки юных футболистов эффективна и показывает хороший результат по наращиванию физической выносливости и физическому развитию.

Исследование восстановительных процессов футболистов при различных нагрузках показало, что время восстановления функциональных показателей организма – колеблется от 14 до 48 часов. Максимально усиленно

протекает процесс восстановления центральной нервной системы - в среднем 14 часов. При малых объёмах нагрузки замедляется процесс восстановления дыхания и кровообращения.

После второй тренировки у юных спортсменов уже через 22 часа можно провести тренировку малого объема, основанной на упражнениях повышающих выносливость, а спустя 38 часов можно включать тренировки на развитие скоростно-силовых и тактических качеств. Не менее чем через 46 часов после полного восстановления разрешается проводить тренировку различного уровня интенсивности.

В тренировочных циклах с четырехдневным и трехдневным интервалами, занятия с большой нагрузкой и двухсторонние игры не проводятся. В данный период времени возможно лишь проведение занятий со средней и малой нагрузкой.

Следует обратить внимание, что в соревновательном периоде футболистов важное место отводится сопряжённости всех видов подготовки, позволяющей в определённой мере устранить противоречия между специальной физической, технической и тактической подготовленностью спортсменов.

Анализ экспериментальных данных и педагогические наблюдения доказывают, что успешность выступлений спортсменов во многом определяется уровнем скоростно-силовой подготовленности игроков во время предсезонного периода.

Результаты исследований, что для повышения скоростно-силового потенциала футболистов, находившихся под нашим наблюдением, необходимо чётко придерживаться разработанного нами тренировочного плана. Поэтому мы считаем целесообразным повысить объем работы скоростно-силового характера в предсезонный период.

При внедрении средств и методов скоростно-силовой подготовки учитывались ранее разработанные методические положения, среди которых выделим следующие:

- использование средств скоростно-силовой подготовки положительно сказывается на совершенствовании технико-тактической подготовленности занимающихся и на их способности к концентрации усилий в пространстве и во времени;

- скоростно-силовая работа обеспечивает повышение не только анаэробной производительности организма, но и благоприятно влияет на рост аэробной работоспособности спортсменов.

Наряду с общеметодологическими принципами организации скоростно-силовой подготовки использовались принципы планирования нагрузок в спортивных играх.

При выполнении упражнений, направленных на сопряженное развитие технико-тактических навыков и двигательных способностей футболистов, использовались:

- ранее разработанные количественные компоненты нагрузки в специализированных упражнениях, обобщенные в табл. 3;

- структура технико-тактических показателей соревновательной деятельности, характерная для игроков различных амплуа;

- специфические особенности скоростных режимов соревновательной двигательной активности футболистов разных амплуа.

К принципиальным положениям построения тренировочной структуры и их содержание, которые представлены в приложении, можно отнести следующие позиции:

- проведение одноразовой аэробной тренировки с малой нагрузкой, после тренировки высокой интенсивности;

- планирование двухразовой тренировки с максимальной нагрузкой на 3 день тренировочного цикла;

- повышение объема мышечной работы;

- изменение процентного соотношения разнонаправленных нагрузок

- выполнение упражнений интервальным или круговым методом;
- учёт приоритетности технико-тактических действий для юных футболистов при выполнении групповых и командных упражнений.

Заключение

Подготовка футболистов, особенно физическая - один из важнейших компонентов любого спорта, именно от физической подготовки футболистов зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Хороший футболист не добьётся успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности, так и в команде, в случае разной физической подготовки игроков, даже при наличии сильных членов команды, одержать победу в матче будет невозможно.

Современный футбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов. Одной из сторон физической подготовленности являются скоростно-силовые качества и специальная выносливость юных спортсменов.

Возраст 13-15 лет, это время, когда формируется большинство физических качеств подростка, закладывается фундамент не только личности, но развиваются основные двигательные навыки, кардинальным изменениям подвергаются функциональные возможности организма. В этот период роль занятий физическими упражнениями имеет особое значение. Физические упражнения помогают формировать у подростков не только морально-волевые качества, но и позволяют направленно воздействовать на естественные изменения показателей физического развития подростка.

Главной задачей тренера в предсезонный период является постепенное подведение юных футболистов к спортивному мастерству. Наиболее благоприятным для этого возрастом является 13-15 лет.

Однако задачи детского футбола не исчерпываются предсезонной подготовкой и включают в себя решение вопроса о гармоническом

физическом и умственном развитии подростков, укреплении их здоровья и повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды. Так как именно в 13-15 лет у мальчиков закладывается фундамент физических качеств и личностных особенностей. Особенно важным этапом в данном периоде развития юных футболистов является предсезонная подготовка.

В результате нашего исследования мы смогли доказать важность физической подготовки игроков в предсезонный период, так как на протяжении соревновательного этапа наша экспериментальная группа показала хорошие результаты. В рамках проведенного исследования гипотеза доказана полностью. За время эксперимента, команда, находившаяся в процессе данного эксперимента, не только улучшила свои физические качества, но и достигла больших результатов в соревновательной деятельности. В ходе проведенного исследования особенностей физического развития юных футболистов 13-15 лет было доказано, что время восстановительной реакции различных показателей состояния организма после соревновательного периода составляет от семидесяти восьми до девяноста двух часов. В связи с этим нами был сделан вывод о том, что одного дня для восстановления в соревновательный период не достаточно, так как работоспособность организма не восстанавливается. Отдых спортсменов необходимо планировать заранее и уделять этому процессу от двух до четырех дней. Так как в противном случае утомление может усугубиться, что неизбежно приведет к потере концентрации на процессе игры и травмам. Наш взгляд особенно важно стимулировать процесс восстановления за счет включения нагрузки умеренной интенсивности и малого объема. Нами применялась равномерная беговая работа в течение 30 мин для юных футболистов занимающихся в СДЮСШОР «Сокол». На второй после игровой день планировался отдых. На третий день включалась тренировка с применением упражнений высокой интенсивности. В последующие дни предсезонного периода структура и содержание тренировочных нагрузок в

целом соответствовали сложившейся системе подготовки, а именно, применялись нагрузки среднего объёма со снижением интенсивности и включением восстановительного режима. Важное значение в работе тренера отдавалась индивидуальному подходу к каждому игроку и постановка чётких индивидуальных задач.

На сегодняшний день при планировании подготовительного периода юных футболистов не учитывается комплексное воздействие специализированных тренировочных нагрузок. Экспериментальные данные доказывают, что отсутствие такого учета снижает эффективность процесса подготовки футболистов.

Разработанная методика планирования подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования отражает изменения интегрального показателя величины воздействия тренировочных нагрузок на различных этапах подготовительного периода. Данный показатель должен иметь следующие значения величины воздействия:

- обще-подготовительный этап: 10%-15% - высокая нагрузка, 40%-50% - средняя нагрузка, 20%-30% - низкая нагрузка;
- специально-подготовительный этап: 30%-40% - высокая нагрузка, 10%-15% - нагрузка выше среднего показателя от максимального, 20% - 30% - нагрузка средней динамики, 15%-20% - низкая нагрузка;
- предсоревновательный этап: 15%-20% - высокая нагрузка, 30%-35% - нагрузка выше среднего показателя от максимального, 25%-30% - нагрузка средней динамики, 20%-25% - низкая нагрузка.

Наиболее стабильная и качественная структура тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов способствует эффективному развитию физических качеств в предсезонный период.

Подготовительный период футболистов групп спортивного совершенствования имеет продолжительность около 117 дней. Становление спортивной формы для достижения высоких результатов является основной

задачей в тренировочном процессе юных футболистов в подготовительном периоде.

Подготовительный период должен состоять из общеподготовительного, специально-подготовительного и предсоревновательного этапов. Каждый из вышеуказанных этапов имеет свои цели, задачи, набор специфических средств и методов подготовки. На протяжении всего подготовительного периода в недельном цикле целесообразно проводить занятия различной интенсивности и направленности.

Структура тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности в первую очередь обращена на повышение уровня скоростно-силовых способностей и специальной выносливости как основной части подготовки юных футболистов.

В зависимости от сложности поставленных задач, стоящих перед конкретным этапом подготовки, изменяется и организация тренировочных нагрузок. Но основными методами организации тренировочных нагрузок на протяжении всего подготовительного периода являются переменный и повторный методы тренировки.

Основной задачей предсезонного периода является подготовка организма юного футболиста к предстоящей серьезной нагрузке на соревнованиях, в связи с чем спортсмена готовят к специализированной работе и восстановлению двигательного потенциала игрока.

