

УДК 37:796.332

DOI: 10.26140/anip-2019-0804-0037

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

© 2019

AuthorID: 646304

SPIN: 2367-4517

Пиянзин Андрей Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
адаптивной физической культуры, спорта и туризма

AuthorID: 762348

SPIN: 2730-9460

Популо Гельшиган Миргазовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
физического воспитания

Тольяттинский государственный университет

(445020, Россия, Тольятти, улица Белорусская, 14, e-mail: populochka@mail.ru)

Аннотация. Квалифицированная подготовка юных футболистов в наши дни, преодолевая существующие недостатки в технической и тактической подготовке спортсменов, требует вести активный поиск и подбор наиболее эффективных тренировочных средств, методов, обеспечивающих обучение, способствующее повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствованию технико-тактических приемов игры, что и определило актуальность данного исследования. Автор исследовал влияние особенностей технико-тактической подготовки юных футболистов в годичном цикле на успешность игровой и соревновательной деятельности. Раскрыл структуру учебно-тренировочных занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах подготовки юных футболистов. В результате полученных данных до и после педагогического эксперимента автор провел сравнительный анализ количественных и качественных показателей технико-тактических командных действий. В данной статье полученные результаты показали, что в конце педагогического эксперимента под влиянием специальных упражнений, нацеленных на рост уровня технико-тактической подготовки, футболисты экспериментальной группы достоверно опередили игроков контрольной группы по всем показателям. Автор порекомендовал для повышения эффективности, оптимизации и совершенствования процесса обучения, ориентированного на повышение технико-тактического мастерства футболистов, учителям физической культуры, инструкторам и тренерам при организации учебно-тренировочного процесса использовать данные проведенного исследования.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, исследование, футбол, подготовка, техника, тактика, двигательные действия, приемы, игроки, способности, показатели, юные футболисты, повышение эффективности учебно-тренировочного процесса.

OPTIMIZATION OF PHYSICAL TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

© 2019

Piyanzin Andrey Nikolaevich, candidate of pedagogical science, associate professor
of the chair «Adapted Physical Education, sport and tourism»

Populo Gelshigan Mirgazovna, candidate of pedagogical science, associate professor
of the chair «Physical Education»

Togliatti State University

(445020, Russia, Togliatti, st. Belorusskaya, 14, e-mail: populochka@mail.ru)

Abstract. Nowadays the qualified training of young football players requires an active search and selection of the most effective tools and methods providing trainings that helps to increase the level of general and special physical skills and to improve the technical and tactical methods of football playing. It helps to overcome existing shortcomings in the technical and tactical training of athletes and makes the research extremely relevant. The authors investigated the influence of the technical and tactical training features of young football players in the annual cycle on the success of game and competitiveness. He revealed the structure of training sessions during the preparation, competitive and transitional periods of young football players trainings. Using the data obtained before and after the pedagogical experiment the author conducted a comparative analysis of quantitative and qualitative indicators of technical and tactical team actions. In this article the results illustrate that at the end of the pedagogical experiment with the influence of special exercises aimed at increasing the level of technical and tactical training the players of the experimental group were significantly ahead of the control group players in every aspect. The authors recommend using the data of the research to improve the efficiency of the training process, focused on enhancing the technical and tactical skills of football players, to physical training teachers and instructors.

Keywords: physical training process, research, football, preparation, technique, tactics, motor activity, players, skills, indicators, young football players, increasing the effectiveness of physical-training process.

ВВЕДЕНИЕ

Современный футбол - это технически сложный, динамичный, т.е. требующий быстрого принятия решения и смены двигательных действий в изменяющихся внешних условиях, спорт, направленный в большей степени на максимальное использование скоростно-силовых качеств, индивидуально технического мастерства, а также групповых и командных тактических взаимодействий. Футбол постоянно совершенствуется - это очевидный факт, который наблюдает весь мир в последние десятилетия [1].

Сегодня без качественной подготовки юного резерва невозможно достижение высоких спортивных результатов в мире футбола. Такие авторы как Губа В.П., Лексаков А.В. выделяют четыре основные позиции, определяющие успех любой футбольной команды, в

частности юношеской: «первое – это техника, второе – тактика, третье – морально-волевая подготовка и четвертое – функциональное состояние, состояние здоровья. Вот это главные основы, на которых основывается футбол, как, впрочем, и другие виды спорта. Но в основе лежит талант» [2,3,4].

Огромное значение зарубежные и отечественные тренеры уделяют технико-тактической подготовке своих команд. Подбор тренировочных упражнений осуществляется, учитывая тактические игровые схемы команды, варианты взаимодействий по позициям футболистов на футбольном поле [5,6,7].

В тренировочных занятиях отрабатываются действия игроков в атаке и в обороне, доводя эти элементы игры до автоматизма. Примером же тактической работы современных тренеров являются двухчасовые трени-

ровки Конте А. ФК «Челси» (Англия), те же Сарри М. ФК «Наполи» (Италия), Гвардиола Х. ФК «Манчестер Сити» (Англия), Клопп Ю. ФК «Ливерпуль» (Англия), Гончаренко В. ФК «ЦСКА» (Россия) и др., которые уделяют огромное внимание тактической и технико-тактической подготовке своих команд, состоящих как из молодых перспективных футболистов, так и из настоящих профессионалов своего дела, но эта работа основывается на знаниях и умениях самих футболистов. Вся обучающая работа, выполненная тренерами в детско-юношеских командах и её совершенствование в последующих периодах спортивной подготовки, позволяет игрокам в составе своих команд добиваться максимальных результатов в сильнейших футбольных лигах Европы, показывая при этом своё высочайшее индивидуальное мастерство и умение реализовывать тактические замыслы тренеров [8,9,10,11].

Футбольные специалисты Губа В.П., Стула А., Майер Р., Смирнов Ю.И. постоянно отмечают растущий атлетизм при подготовке современных футбольных команд, техническое оснащение, позволяющее выполнять технические элементы на максимальных скоростях и с постоянно возрастающим давлением на игрока с мячом, а уровень тактической подготовки современных футбольных команд не иначе, как «высшая математика» и не назовёшь. Положение футбола сегодня требует вести активный поиск наиболее эффективных средств и методов физической, технической, тактической, психологической подготовки футболистов на этапе высшего спортивного совершенствования, чтобы преодолеть существующие недостатки [12,13,14,15].

От этапа начальной подготовки и до этапа высшего спортивного мастерства футболистов, отмечает Зеленцов А.М., идёт постепенное увеличение в тренировочном процессе упражнений технико-тактической подготовки, а к 18 годам, доводится до 50% от общего объёма всех видов подготовки футболистов [16, 17].

Квалифицированная подготовка юных футболистов в наши дни, преодолевая существующие недостатки в технической и тактической подготовке спортсменов требует вести активный поиск и подбор наиболее эффективных тренировочных средств, методов, обеспечивающих обучение, способствующих повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствованию технико-тактических приемов игры. Это определило актуальность исследования повышения уровня технико-тактической подготовленности футболистов 13-14 лет.

МЕТОДОЛОГИЯ

На примере перспективного планирования учебно-тренировочного процесса футболистов 13–14 лет в АНО «Спортивный выбор» мы наблюдали как ставятся задачи, решение которых ведет к успешному освоению технико-тактической подготовки юных футболистов.

Мы предположили, что применение упражнений технико- тактической направленности при подготовке юных футболистов 13-14 лет позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс, а также повысит общий уровень подготовки и качественно улучшит игровую деятельность юных футболистов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс футболистов 13 – 14 лет в годичном цикле тренировки, на примере футбольной команды АНО «Спортивный выбор».

Предмет исследования – технико–тактическая подготовка юных футболистов 13 – 14 лет в годичном цикле тренировок.

Цель работы – исследование особенностей технико–тактической подготовки футболистов 13 – 14 лет в годичном цикле подготовки.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности, влияющие на успешность игровой и тренировочной деятельности юных футболистов 13-14 лет благодаря упражнениям технико-тактиче-

ской направленности.

2. Исследовать методическую целесообразность подбора тренировочных упражнений технико-тактической направленности юных футболистов 13 – 14 лет в годичном цикле тренировки.

3. Определить наличие положительного влияния, связанного с ростом уровня технико–тактической подготовки, упражнений технико-тактической направленности в процессе специализации юных футболистов 13 – 14 лет в годичном цикле тренировки.

На основании анализа отечественной и зарубежной литературы по технико–тактической подготовке юных футболистов 13 – 14 лет мы определили, что увеличение уровня технико–тактической подготовки футболиста в значительной степени в сложных игровых ситуациях способствует повышению успешности игровой и соревновательной деятельности футболистов 13 – 14 лет.

Исследовали методическую целесообразность подбора тренировочных упражнений технико-тактической направленности юных футболистов 13 – 14 лет в годичном цикле тренировки. Подбор тренировочных упражнений технико–тактической направленности осуществлялся с прицелом на использование в одном тренировочном занятии одного - двух упражнений по обучению технико–тактическим взаимодействиям. В среднем проведено порядка 8-ми учебно-тренировочных занятий с применением каждого упражнения.

Занятия по теории были поделены на разделы: 1) атакующие игровые ситуации, действия игрока без мяча; 2) атакующие игровые ситуации, действия игрока с мячом; 3) оборонительные игровые ситуации. По завершению разбора проводилось практическое разучивание технико-тактических действий [18,19].

Перед исследованием был изучен и проанализирован годичный учебно-тренировочный план СДЮСШОР №12 «Лада». Организованы две группы: контрольная и экспериментальная. В исследовании приняло участие 30 футболистов 13-14 лет. Исследование проводилось в период с ноября 2017 г. по май 2019 года.

Нами была организована видеосъемка 6 товарищеских игр и 6 официальных, которая преследовала цель зафиксировать процесс прогрессирования юных футболистов в технико-тактической подготовке. Видеопроектор некоторых технико-тактических элементов в соревновательной деятельности 13-14 - летних игроков позволил оценить их эффективность. В наблюдениях фиксировались технико-тактические действия игроков с мячом: правильно выполненным (отмечалось знаком «+») считалось такое технико-тактическое действие, в результате которого мяч сохранялся под контролем игрока или попадал к партнеру по команде (если проводился удар в ворота, мяч должен попасть в створ ворот или участие принимает вратарь). Во всех остальных случаях и при потерях мяча, определялось, что действие выполнено неточно (отмечалось знаком «-»).

Итогом обработки результатов педагогического наблюдения на начальном этапе эксперимента за соревновательной деятельностью юных футболистов 13-14 лет были определены количественные и качественные показатели технико-тактических командных действий в шести матчах двух контрольных команд.

Нами было выявлено благодаря наблюдениям за игрой футболистов в шести матчах, что юные спортсмены выполняют 368 - 350 технико-тактических действий. В основном игроки осуществляли такие взаимодействия во время игры как, короткие и средние передачи мяча вперед - 27,3%, перехват - 15,5%, отбор - 15%, обводка - 9%. Остальные элементы игры используются редко, ведение - 1,5%, удары по воротам ногами - 2,8%, головой - 2,6%, при этом потери мяча доходят до 25%. Явных различий между юными футболистами двух групп не выявлено.

Проведенный анализ позволил определить, что в среднем активность и технико–тактическая подготовка

игроков в контрольной и экспериментальной группе на начало эксперимента примерно одинаковая.

В подготовительном периоде структура учебно-тренировочного занятия строилась следующим образом:

- в подготовительной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: общеразвивающие упражнения, позволяющие повысить подвижность в суставах и направленные на растягивание мышц; упражнения с мячом квадрат 20х20 м; упражнения скоростно-силовой направленности (прыжки, ускорения, челночный бег, эстафеты, броски и т.п.); упражнения без сопротивления: 1 вариант – «забегание», 2 вариант – «стенка»

- в основной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: в течение 12 мин. юные футболисты совершали упражнение «Атака 2 в 1 на фланге с подачей в штрафную»; игра 8 х 8+1 нейтральный, 2 вратаря с продолжительностью игры 15 мин.; игра 9 х 9, без задания, 2 вратаря с продолжительностью игры 15 мин.

- в заключительной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: упражнения на восстановление дыхания; стретчинг.

В соревновательном периоде структура учебно-тренировочного занятия строилась следующим образом:

- в подготовительной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: общеразвивающие упражнения, позволяющие повысить подвижность в суставах и направленные на растягивание мышц; упражнения на «чувство мяча» в движении и на месте; упражнения с мячом квадрат 20х20 м; упражнение на развитие скоростных качеств выполнялись в течение 12 мин: «Лесенка» + рывок со сменой направления; упражнение для отработки вариантов атаки 3 в 2 способа: «забегание», «вбегание»

в основной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: атака 3 в 2 с использованием фланга и полуфланга с завершением и длительностью - 15 мин.; игра 6 в 4 продолжительностью 15 мин.; игра 9 х 9 на ¼ футбольного поля продолжительностью 20 мин.

- в заключительной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: упражнения из дыхательной йоги.

В переходном периоде структура учебно-тренировочного занятия строилась следующим образом:

- в подготовительной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: общеразвивающие упражнения, позволяющие повысить подвижность в суставах и направленные на растягивание мышц; упражнения на «чувство мяча» в движении и на месте; упражнения с мячом квадрат 25х25 м; упражнение 1 в 1 в двое ворот выполнялось по 10 мин.

- в основной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: упражнение 1 в 1 + 1 защитник – 15 мин.; игра 8 х 8 + 2 вратаря, в двое ворот продолжительностью 2 по 15 мин.

- в заключительной части примерного учебно-тренировочного занятия использовались: упражнения на восстановление дыхания и на гибкость.

В процессе исследования помимо игр мы просматривали и анализировали учебно-тренировочные занятия. В контрольной группе они осуществлялись согласно традиционным подходам и улучшение результатов произошло в незначительной степени. С юными футболистами экспериментальной группы учебно-тренировочные занятия проводились с доминированием упражнений технико-тактической направленности, где подбирались задания, в которых происходило взаимодействие в парах, тройках и т.д. В каждом упражнении делался упор на качественное исполнение, и по модели они напоминали игровые ситуации.

РЕЗУЛЬТАТЫ

За период проведения эксперимента достоверно увеличился процент перехвата мяча в экспериментальной

группе на 10%, в контрольной группе на 4,3%. Результат передачи мяча на ход в экспериментальной группе вырос на 10,4% и значительно превосходит результат контрольной группы, в которой отмечен прирост в 4,1%; передачи мяча вперед прирост результата на 6% в экспериментальной группе, в контрольной группе произошел меньший прирост данного показателя – на 3,3%. Увеличился процент ведения мяча в экспериментальной группе на 9%, в контрольной группе на 4,5%, выявлена достоверность различий ($p < 0,05$). Процент ударов по воротам значительно вырос в экспериментальной группе на 14% в сравнении с контрольной группой, в последней рост показателя отмечен на 6,3%. Следует отметить снижение количества потерь мяча в экспериментальной группе до 10%. Процент потерь мяча в контрольной группе снизился до 7%, что подтверждает отставание этой группы от экспериментальной.

Используемые специальные упражнения и задания в учебно-тренировочном процессе юных футболистов предоставили возможность достичь положительного эффекта, нашедшего отражение в показателях технико-тактического мастерства игроков экспериментальной группы.

ВЫВОДЫ

Полученные результаты указывают на то, что в конце педагогического эксперимента под влиянием специальных упражнений, нацеленных на рост уровня технико-тактической подготовки, футболисты экспериментальной группы достоверно опередили игроков контрольной группы по всем показателям, исключая отбор мяча, где процент прироста результата в контрольной группе на 1% больше чем в экспериментальной.

Положительные результаты, полученные за период педагогического эксперимента в экспериментальной группе, позволили утверждать, что использование тренировочных упражнений технико-тактической направленности в годичном цикле тренировки повышает успешность игровой и соревновательной деятельности футболистов 13 – 14 лет.

С целью повышения эффективности, оптимизации и совершенствования процесса обучения, ориентированного на повышение технико-тактического мастерства футболистов, учителя физической культуры, тренеры при организации учебно-тренировочного процесса могут использовать данные проведенного исследования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лисенчук Г.А. Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов. // Наука в олимпийском спорте. – 2004. - № 1. – С. 22-27.
2. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М. Спорт, 2018. - 621 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. – М.: Проф-Издат, 2011. – 408 с.
4. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин. - К. : Саммит-книга, 2015. – 360 с.
5. Алябев О.К. Факторы и критерия обуславливающие технико-тактической подготовленности спортсменов. //Наука в олимпийском спорте. – 1994. - № 1. – С. 43-47.
6. Кубиков Э.А., Кочкаров Э.Э. Особенности и закономерности технико-тактической подготовки юных футболистов // Фундаментальные исследования. 2015. № 2 (часть 6). – С. 1310-1313.
7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2008. – 518 с.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2008. – 518 с.
9. Лисенчук Г.А. Соревновательные микроциклы в подготовке квалифицированных футболистов // Теория и методика физ. культуры. – 2008. - №1. - С. 11-13.
10. Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Челябинск, 24-25 октября 2017 г. Т. 1 / УралГУФК; под ред. Е. В. Быкова. - Челябинск, 2017. - 357 с.
11. Сучилин А.А. О совершенствовании системы подготовки футбольного резерва //Теория и методика физ. культуры. - 2001. - № 9. – С. 15-17.

12. Губа В.П., Стула А. Методология подготовки юных футболистов : учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. Стула. – М.: Человек. 2015. – 184 с.
13. Губа В.П., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы / В.П. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
14. Майер Ральф. Силовые тренировки в футболе: пер. с англ. / Ральф Майер - М.: Спорт, 2016. - 1287 с.
15. Смирнов Ю.И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности: учеб пособие / Ю.И. Смирнов. - Малаховка: МОГИФК, 1986. – 68 с.
16. Зеленцов А.М. Разработка целевых комплексных программ подготовки футболистов: метод. рекомендации / А.М. Зеленцов, М.В. Бальчос, Г.А. Лисенчук. К.: НУФВС, 1999. - 61 с.
17. Набатникова М.Я. Основы управления спортивной тренировкой юных спортсменов. М.: ФиС, 1982. – 280 с.
18. Мищенко В.С. Оценка функциональной подготовленности квалифицированных футболистов на основе учета структуры аэробной производительности // Наука в олимпийском спорте. – 2008. - № 1. – С. 23-27.
19. Лисенчук Г.А. Соревновательные микроциклы в подготовке квалифицированных футболистов // Теория и методика физкультуры Лисенчук Г.А.– 2008. - №1. - С. 11-13.
20. Сайт науки и спорта - <http://www.topendsports.com/>

Статья поступила в редакцию 27.08.2019

Статья принята к публикации 27.11.2019