

КОНСТРУИРОВАНИЕ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Чернецов Максим Михайлович – к.п.н, доцент СГУС

Коновалов Даниил Андреевич – магистрант 2-го года обучения СГУС

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы конструирования микроциклов различной направленности и оценки эффективности их реализации. Одним из ключевых периодов в подготовке юного футболиста является этап начальной специализации, который характеризуется перестроением основных функций организма и способностью овладеть двигательными действиями любой координационной сложности.

Ключевые слова: футбол, подготовительный период, физическая подготовка

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать содержание и направленность тренировочных микроциклов с различным объемом и преимущественной направленностью в подготовительном периоде годичного цикла футболистов 11-12 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов 11-12 лет в подготовительном периоде годичного цикла.

Предмет исследования – содержание и направленность микроциклов с различным объемом и направленностью педагогических воздействий в подготовительном периоде годичного цикла футболистов 11-12 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что эффективность подготовки в подготовительном периоде годичного цикла футболистов 11-12 лет может быть выше, в случае внедрения тренировочных микроциклов со средним

объемом нагрузки и направленностью на развитие скоростно-силовых способностей и технических приемов игры.

Задачи исследования:

1. Оценить уровень развития физической и технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет в подготовительном периоде годичного цикла.

2. Разработать и обосновать структуру тренировочных микроциклов различной направленности в подготовительном периоде годичного цикла футболистов 11-12 лет.

3. Экспериментально оценить эффективность планирования физической и технической подготовки футболистов 11-12 лет в подготовительном периоде годичного цикла.

В результате проведения констатирующего эксперимента и контрольно-педагогического тестирования установлено, что показатели координационных и скоростных способностей у юных футболистов 11-12 лет в подготовительном периоде годичного цикла не имеют тенденции к улучшению показателей ($p > 0,05$; рисунок 1), что может говорить о недостаточном внимании к указанным компонентам подготовленности.

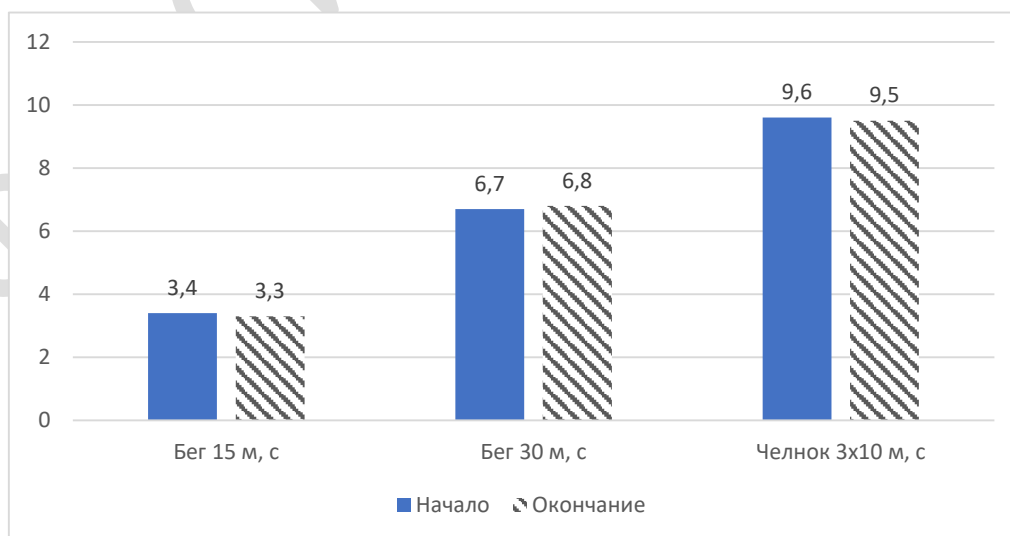


Рисунок 1 - Показатели скоростных и координационных способностей юных футболистов 11-12 лет в начале и конце подготовительного периода (с)

Скоростные и координационные способности являются определяющими результат в спортивных играх, т.к. от них зависит исход момента возле ворот соперника.

Скоростно-силовые способности определяют успешность ведения спортивных единоборств в процессе соревновательной деятельности, а также обеспечивают высокий уровень специальных физических способностей [10, 26, 37]. В результате исследования (рисунок 2) установлено, что в подготовительном периоде у исследуемых футболистов не происходит существенного увеличения показателей. Различия по t-критерию Стьюдента недостоверны ($p > 0,05$).

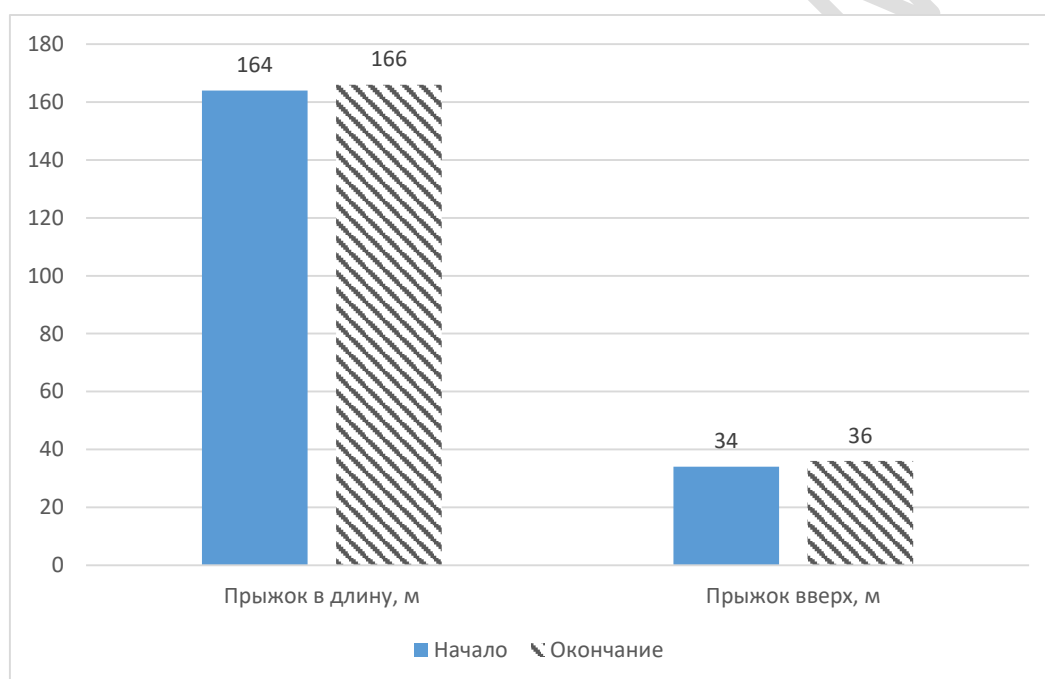


Рисунок 2 - Показатели скоростно-силовых способностей юных футболистов 11-12 лет в начале и конце подготовительного периода

Разработка и последующая актуализация тренировочной программы в рамках микроциклов в подготовительном периоде базируется на дифференциации объема тренировочных нагрузок (малого, среднего, и большого), направленных на развитие скоростных способностей.

Результаты педагогического эксперимента позволили установить, что наибольший эффект для развития скоростных способностей у футболистов 11-12 лет оказывают тренировочные микроциклы со средним объемом нагрузки.

Данное положение легло в основу формирующего педагогического эксперимента с целью практического обоснования эффективности тренировочных микроциклов среднего объема скоростной направленности в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

Содержание и направленность тренировочных микроциклов для экспериментальной группы включала в себя применение нагрузки средних объемов скоростной направленности в течение четырех тренировочных занятий в неделю. В контрольной группе применялся микроцикл, разработанный на основе типовых программ для детско-юношеских спортивных школ.

Анализ результатов позволил установить, что применение нагрузки среднего объема в подготовительном периоде и направленной на развитие специальных скоростных способностей у футболистов экспериментальной группы, приводит к достоверному увеличению показателей скоростно-силовых способностей ($p < 0,05$), также происходит достоверное улучшение показателей в беге на 15, 30 и челночного бега 3x10 м ($p < 0,05$; рисунок 3).

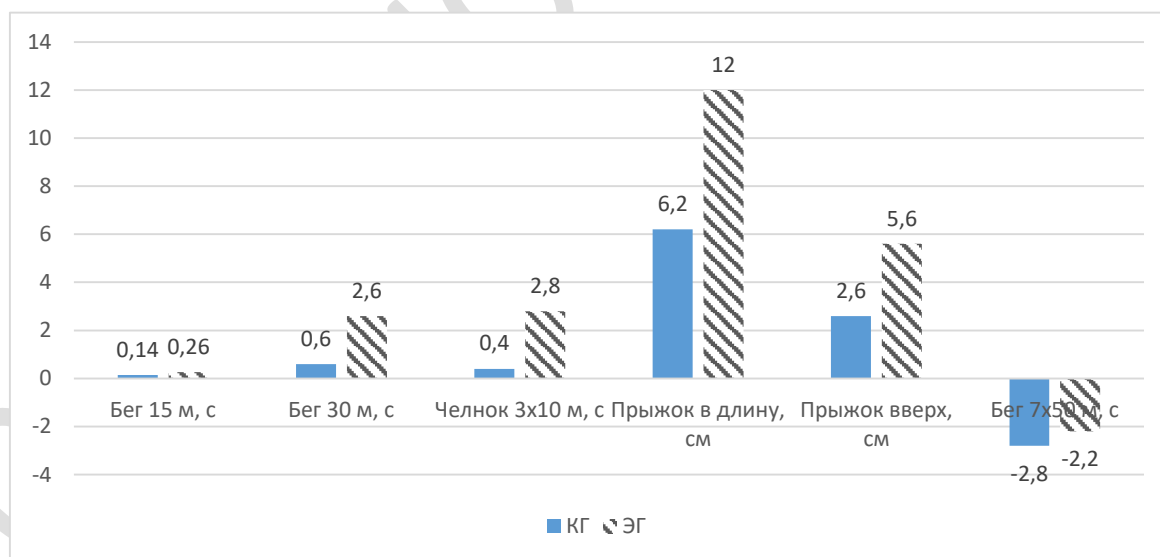


Рисунок 3 - Динамика результатов двигательных способностей футболистов КГ и ЭГ в ходе эксперимента

В рамках экспериментальной программы нами апробирован тренировочный микроцикл со средним объемом нагрузки технической

направленности. Из числа юных футболистов КСШ СГУС и СШОР-5 сформированы экспериментальная и контрольная группы по 14 человек.

В основу экспериментальной программы положены результаты анализа констатирующего этапа исследований, которые показали эффективность выполнения нагрузки среднего объема (четыре занятия в неделю) и совершенствования технических приемов игры. Контрольная группа занималась в соответствии с рекомендациями типовой программы для детско-юношеских спортивных школ.

Динамика полученных результатов свидетельствует, что изменения показателей технической подготовленности у футболистов ЭГ и КГ имеют отличия (рисунок 4).

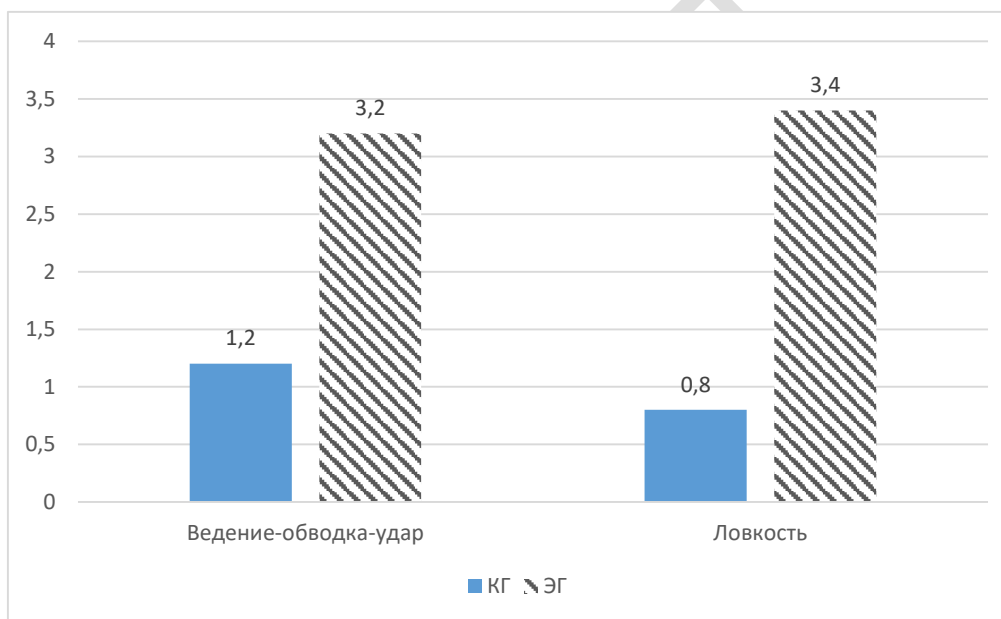


Рисунок 4 - Показатели технической подготовленности футболистов 11-12 лет КГ и ЭГ в ходе эксперимента

Полученные данные позволяют утверждать, что применение экспериментальных микроциклов среднего объема и технической направленности у футболистов 11-12 лет позволяет с высокой эффективностью осуществлять совершенствовать процесс формирования индивидуального технического мастерства при умеренном повышении показателей профессионально важных двигательных качеств, обеспечивающих результативность соревновательной деятельности.