



Структура Годичного Цикла Тренировки С Применением Методов Современных Инновационных Педагогических Технологий Программированного Обучения И Сопряжено-Последовательной Организаций Нагрузок Различной Направленности

Н. А. Кайпов

К.П.Н, доцент, факультет физической культуры, Каракалпакский государственный университет

Received 17th Oct 2023, Accepted 18th Nov 2023, Online 19th Dec 2023

Аннотация: В статье рассматривается методика построения тренировочного процесса в годичном цикле на этапе начальной подготовки юных футболистов.

Ключевые слова: физическое воспитание, цикл, нагрузка, эксперимент, контроль, спорт, тренировка, футболист, физические качества, техника, тактика.

Постановка проблемы Анализ действующих поурочных программ для ДЮСШ и СДЮШОР по футболу показывает то, что в этих документах в основном детализируется содержание программ учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

Методическое обеспечение групп начальной подготовки, совершенствования содержания программного обеспечения по технической и физической подготовке юных футболистов на этапе начального обучения всё ещё остается проблемным вопросом.

Общие задачи обучения в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки спортивных резервов в футболе в спортивных школах с подготовкой футболистов высокой квалификации, гармонически развитых физически и духовно.

Обобщенными задачами обучения в группах начальной подготовки являются следующие: обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе раздела общей физической подготовки программы ДЮСШ по футболу, привить интерес к систематическим занятиям футболом выявить перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивно-технического мастерстве в учебно-тренировочных группах.

Проведенные нами исследования структуры соревновательной и тренировочной деятельности юных футболистов на этапе начального обучения показали то, что имеет место несоответствие учебных программ к современным требованиям игровой подготовки юных футболистов.

Вышеназванные проблемные вопросы обосновали актуальность для разработки методики построения тренировочного процесса в годичном цикле тренировки на основе выделения

приоритетов в технической подготовке применения методов активного обучения и внедрения в учебный процесс современных инновационных педагогических технологий на этапе начального обучения.

Цель исследования – разработать и обосновать оптимальные варианты тренировочных структур для построения годичного цикла подготовки юных футболистов на этапе начального обучения.

Методы и организация исследования. Для повышения эффективности подготовки юных футболистов на этапе начального обучения, разработана структура годичного цикла тренировки с применением методов современных инновационных педагогических технологий программированного обучения и сопряжено-последовательной организации нагрузок различной направленности.

Методика программированного обучения была использована для обучения технико-тактическим действиям юных футболистов. Обучение технико-тактическим действиям проходило по следующим группам и следующей продолжительностью:

1. Обучение ударов по мячу ногой и головой – 5 недельных микроциклов (МЦ);
2. Обучение технике остановок мяча и подхватом катящегося и летящего мяча – 4 недельных МЦ;
3. Ведению мяча внешней и внутренней частью подъёма – 3 недельных МЦ;
4. Вбрасывание мяча – 1 недельных МЦ;
5. Обводка соперника (дриблинг) и обманные движения – 3 недельных МЦ;
6. Удары по воротам и передачи мяча – 1 недельных МЦ;
7. Вывод на свободное место и позиционная игра – 1 недельных МЦ;
8. Опёка игрока и отбор мяча – 2 недельных МЦ.

Всего 20-недельных МЦ или 5 месяцев.

Для обучения каждой группе технико-тактических действий были разработаны специальные обучающие программы с использованием современной компьютерной технологии. Структура обученных программ состояло из следующих шагов и кадров:

1. Вводный шаг. В этом шаге основное внимание уделяется описанию элементов двигательной базы, позволяющей футболисту оценить свою готовность к разучиванию генерального упражнения.
2. Операционно-практический шаг. Этот шаг является наиболее характерной частью обучающих программ. Технология кадров операционной практического шага выглядит следующим образом:
 - a) информационный кадр - одержит основные сведения об изученном структурном блоке движений его выполнения;
 - b) операционный кадр несёт основную нагрузку в обучающей программе, предъявляя двигательные задания для освоения конкретной компоненты двигательного навыка;
 - c) коррекционный кадр предназначен для устранения ошибок, появляющихся при выполнении основных заданий генеральной последовательности;

д) контрольный кадр предназначен как для проверки теоретических знаний каждого футболиста, так и нормального, эффективного выполнения технико-тактического элемента.

3) Регистрационный шаг предназначен для регистрации процесса обучения. В этом шаге приводятся результаты контрольных кадров как после выполнения одного конкретного действия, так и после выполнения серии упражнений. Результаты и динамика значений оценок и тестирования технико-тактических действий может быть представлена как для одного конкретного футболиста, так и для всей команды в целом.

Для контроля технико-тактической подготовленности юных футболистов на этапе начального обучения были разработаны и проверены на стабильность 22 двигательных теста.

Таким образом, процесс обучения технико-тактическим действиям юных футболистов составлял протяженность в 20 недельных МЦ или 5 месяцев. Это позволило разработать структуру макроцикла (большого цикла) годичного цикла тренировки на этапе начального обучения.

До проведения обучения техника тактическим действиям юных футболистов мы разработали программированную методику развития кондиционных способностей юных футболистов.

Для развития кондиционных способностей применялась нагрузка избирательной направленности в сопряженно-последовательной организации на протяжении макроцикла в течение 7 месяцев (28 недельных МЦ) в следующем виде:

а) сначала применялся блок нагрузок, направленных преимущественно на развитие выносливости протяженностью в 10 недельных МЦ, или 2,5 месяца; б) затем применялись последовательно блок нагрузок направленных на развитие силовых способностей скорости и координированности по 6 недельных МЦ или 1,5 месяца.

Организация и результаты исследования. Вышеуказанные результаты послужили основанием для разработок структуры годичного цикла подготовки юных футболистов на этапе начального обучения.

Структура годичного цикла выглядит следующим образом:

- а) годичный цикл состоит из 2 больших циклов – макроциклов;
- б) Задачей первого макроцикла протяженностью в 28 недельных МЦ (7 месяцев) было развитие кондиционных способностей юных футболистов на основе сопряженно-последовательной организации нагрузок избирательной направленности (смотрите выше).
- с) Задачей второго макроцикла, протяженностью 20 недельных МЦ (5 месяцев) было активное обучение технико-тактическим действиям юных футболистов.

Для оценки эффективности предлагаемой методика построения структуры годичного цикла тренировки юных футболистов на этапе начального эксперимента был проведен сравнительный эксперимент. В составах контрольной и экспериментальной группы приняли участие по 18 юных футболистов групп начальной подготовки ДЮСШ г. Нукуса Республики Каракалпакстан. Возраст испытуемых 9-10 лет.

Футболисты экспериментальной группы тренировались по разработанной нами методике построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки, а футболисты контрольной группы по традиционной методике, рекомендованной программами для детско-юношеских школ.

До и после эксперимента проводилось тестирование футболистов обеих групп и осуществлялось педагогическое наблюдение за ходом проведения футбольных матчей.

Сравнительный анализ результатов тестирования по показателям оценивающих технико-тактическую и физическую подготовку юных футболистов показал следующее:

- a) Если в начале эксперимента средние значения показателей технико-тактической и физической подготовок были примерно на одинаковом уровне у обеих групп, то в конце эксперимента прирост в значениях показателей экспериментальной группы был значительно предпочтительнее, чем у контрольной;
- b) исследование достоверных различий показало то, что из 57 показателей в структуре подготовленности юных футболистов экспериментальной группы достоверность различий наблюдается в 45 случаях, а в структуре показателей контрольной лишь в 8 случаях.

Резюмируя вышеизложенное можно сформулировать заключение о том, что анализ динамики показателей физической и технико-тактической подготовки юных футболистов обеих групп и наличие достоверности различий в показателях, по окончании педагогического эксперимента, свидетельствует о значительно лучшей подготовленности юных футболистов экспериментальной группы. Это обосновывает эффективность предлагаемой методики построения тренировочного процесса в годичном цикле на этапе начального обучения.

Выводы

1. Для построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных футболистов на этапе начального обучения рекомендовано планировать 2 макроцикла (больших циклов)
2. В первом макроцикле рекомендовано планировать нагрузку избирательной (преимущественной) направленности предусматривающую сопряженно-последовательное развитие физических качеств: выносливости, силы, скорости и ловкости (координированности) на основе методов программирования и организации тренировочного процесса.
3. Во втором макроцикле рекомендовано провести преимущественно технико-тактическую подготовку юных футболистов на основе применения методов и принципов программированного обучения.
4. Установлено то, что применение принципов и методов программирования и организация тренировки, а также программирования и организации тренировочного процесса в значительной мере повышают активность занимающихся и способствуют более лучшему протеканию процесса управления тренировкой.
5. Результаты приведенных педагогических экспериментов подтвердили эффективность предлагаемой методики построения годичного цикла тренировки для юных футболистов групп начальной подготовки.

Литература

1. Андреев С.Н. Играй в футбол: Учебное издание – М. ТОО Поматур, 1999. – 142 с. ил.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М. ФиС, 1985.-176 с. ил.
3. Золотарев А.П. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов: Учеб-метод. Пособие /Под ред. Н.Д. Васильева. – Волгоград: ВГИФК, 1993. – 33 с.
4. Кайпов Н.А. Оптимизация тренировочных воздействий в системе подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Т., 2011.- 29с.

5. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена – М.: ФиС, 1991. – 198 с.
6. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболиста – М.: Офсет, 1995. – 128 с.
7. Рогальский Норбет, Дегель Эрист-Гюнтер. Футбол для юношей: Пер.с нем. М.: ФиС, 1971. – 144 с. ил.