

УДК: 796.332

ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПРИ ОБУЧЕНИИ ФУТБОЛУ

Р.В. Фаттахов, Э.Л. Можяев, Д.Ю. Денисенко

ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия
Для связи с авторами: e-mail: rafamina@mail.ru

Аннотация:

Цель: изучение педагогических методов при рациональном построении отдельных тренировочных занятий, микро- и макроциклов.

Методы и организация. В процессе исследования нами применялись следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование.

Результаты. Рассматривая физическую подготовленность с точки зрения управления процессом спортивной тренировки, следует подчеркнуть, что, во-первых, оценка уровня развития физических качеств может свидетельствовать о соответствии или несоответствии подготовленности студента тем результатам, которые ему запланированы на данный этап тренировки. Во-вторых, колебания физической подготовленности позволяют судить об уровне тренированности студента, т.е. являются важным объективным показателем и общего состояния его организма. Во время учебной практики нами был проведен педагогический контроль физического и технического состояния студентов. На основе полученных результатов можно сделать следующий вывод:

- по физическому развитию на данном этапе студенты соответствуют своему возрасту;
 - оценка скоростных качеств находится на очень низком уровне, за исключением нескольких человек;
 - скоростно-силовые качества в целом по команде находятся на среднем уровне;
 - оценку специальной выносливости трудно дать, т.к. студенты бежали 300 метров в спортивном зале с большим количеством поворотов, по полученным результатам оценка неудовлетворительная;
 - тесты на техническую подготовленность проводились следующие: жонглирование мяча обеими ногами на месте и в движении, дриблинг между стойками на время, попадание в щит размером 2х2.
- Заключение.** Возрастающая плотность соревновательной деятельности в футболе влечет за собой уменьшение времени, затрачиваемого на педагогическую работу тренеров. В связи с этим развитие и совершенствование отдельных физических качеств, двигательных способностей (при сжатых сроках подготовки) невозможно без рационального использования методов тренировки.
- Ключевые на слова:** педагогические условия, тренерская работа, методика обучения, методика обучения футболу, физическая подготовка.

THE SIGNIFICANCE OF PEDAGOGICAL EXCELLENCE IN FOOTBALL TRAINING

R.V. Fattakhov, E.L. Mozhaev, D.Y. Denisenko

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia

Abstract:

Purpose: investigation of pedagogical methods of the rational construction of separate training sessions, micro- and macrocycles.

Methods and organization. In our research we applied the following methods methodical: analysis and synthesis of scientific and educational literature, pedagogical monitoring, testing.

Results. When studying physical fitness from the point of view of management of sport training process, it should be emphasized that, firstly, an assessment of the level of physical development may reflect conformity or non-conformity of student's performance to the outcomes that were scheduled for this stage of training. Secondly, physical fitness fluctuations give an indication of student's fitness level, i.e. they are an important objective indicator of his general body state. During training practice, we carried out pedagogical supervision of physical and technical performance of students. Based on the findings, we can draw the following conclusion:

- physical development of students training correspond to their age at this stage;
- assessment of speed characteristics revealed a preparation very low rate except for a few people;
- speed-strength qualities of the entire team are at the average level;

- it is difficult to make assessment of special endurance because students ran 300 meters in the gym with a lot of turns, so the results are not satisfactory;

- tests for technical performance were as follows: juggling a ball with both feet on the same place and in motion, time-limited dribbling between the stands, hitting 2x2 backboard with a ball.

Conclusion. The increasing density of competitive activities in football entails a decrease in the time spent on the pedagogical work of coaches. In this regard, development and improvement of separate physical qualities, motor capabilities (in short training periods) is impossible without the rational delivery of training methods.

Keywords: pedagogical conditions, coaching, teaching methods, football teaching methods, physical training.

ВВЕДЕНИЕ. Для современного этапа развития футбола характерно увеличение объемов соревновательной деятельности при сокращении сроков фундаментальной подготовки. В связи с этим необходимо изучение педагогических методов рационального построения отдельных тренировочных занятий, микро- и макроциклов. Безусловно, данная проблема включает в себя решение многих задач, среди которых немаловажное место занимает выбор формы организации физических нагрузок (методов тренировки). Например, при развитии скоростной выносливости могут быть использованы следующие методы тренировки: повторный, интервально-серийный с постоянными и уменьшающимися интервалами отдыха, а также их сочетания.

Эффективность методов тренировки при развитии конкретного физического качества (быстроты, выносливости и т.д.) должна повышаться за счет однонаправленных тренировочных воздействий, а конкретная эффективная программа тренировки является залогом успешной педагогической работы [5].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: изучение педагогических методов при рациональном построении отдельных тренировочных занятий, микро- и макроциклов.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе исследования нами применялись следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. По современным представлениям, спортивная тренировка является педагогическим процессом управления состоянием футболиста, а стержневым, основным путем к этому является реализация педагогического контроля.

Круглогодичная тренировка, применяемая в подготовке футболистов, делится на соответствующие периоды, а подготовительный период - на этапы. Решение задач, стоящих перед тренерами в различные периоды и этапы подготовки футболистов, немислимо без врачебно-педагогического контроля именно потому, что педагогические исследования в ходе учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки ставят целью выяснить, как увеличивается тренированность футболистов, предупредить перетренированность и перенапряжение.

Особое место в тренировочном процессе занимает педагогическое тестирование, контроль и оценка подготовленности футболистов.

Результатом педагогического тестирования должна быть градация двигательных качеств в структуре физической подготовленности. Выявление лимитирующего звена («отстающего» двигательного качества) - необходимое условие для построения тренировочных микроциклов. Наиболее эффективны для повышения уровня физической подготовленности «развивающие» микроциклы [2]. Их рекомендуется планировать с учетом применения эффективных методов тренировки: переменного - для развития общей выносливости; интервально-серийного - для развития скоростно-силовых способностей; интервально-серийного с постоянными интервалами отдыха - для совершенствования скоростной (специальной) выносливости; повторного - для комплексного развития физических качеств [4]. Эти методы тренировки целесообразно использовать в течение 14-16 дней.

Предлагается следующий вариант построения семидневного тренировочного микроцикла

для комплексного совершенствования двигательных способностей, основанный на рациональном сочетании эффективных методов тренировки: 1-й день - отдых, восстановительные мероприятия;

2-й день - развитие скоростно-силовых способностей (интервально-серийный метод);

комплексное совершенствование физических качеств (повторный метод);

3-й день - комплексное совершенствование физических качеств (повторный метод);

развитие общей выносливости (переменный метод); интегральная подготовка футболистов;

4-й день - развитие специальной выносливости (интервально-серийный метод с постоянными интервалами отдыха);

развитие общей выносливости (переменный метод);

5-й день - совершенствование скоростно-силовых способностей (интервально-серийный метод);

комплексное совершенствование физических качеств (повторный метод);

6-й день - комплексное совершенствование физических качеств (повторный метод);

развитие общей выносливости (переменный метод);

7-й день - тренировочная игра.

Для педагогического контроля за тренировкой футболиста составляются комплексные контрольные упражнения. В них для оценки изменений в физическом развитии футболистов включаются упражнения, позволяющие оценивать развитие всех основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). При этом берутся упражнения для оценки как общего, так и специального развития двигательных качеств. Упражнения для оценки изменений в специальном развитии физических качеств футболистов должны быть близкими по форме к основным спортивным движениям, чего не требуется от упражнений для оценки изменений в общем развитии двигательных качеств. Количество упражнений для оценки изменений в развитии общих физических качеств должно быть не более четырех-пяти, такое же число необходимо и для оценки специальных физических

качеств. В комплекс контрольных упражнений включаются также упражнения, позволяющие оценить изменения в технике владения мячом, выполнение тактических приемов и комбинаций [6]. Тренер организует систематическое наблюдение за футболистами в процессе их выступлений в соревнованиях и в ходе тренировочных занятий.

В круг наблюдений должны входить следующие моменты [2, 3]:

- проявление футболистами состояния активности и работоспособности. Оценка дается по выполнению в состоянии работы и её плотности (бег, прыжки, ходьба, единоборство, ведение, прием, отбор мяча, удары, обводка);

- контроль за устойчивостью у футболистов двигательных навыков в состязаниях. Оцениваются характер нарушения устойчивости навыка, время и последствия нарушения, обстоятельства, предшествовавшие нарушению;

- регистрация коэффициента полезного действия футболиста с мячом (%). Количество рационально выполненных действий;

- характеристика выполнения футболистами поставленных тактических задач;

- изучение в состязаниях психической устойчивости футболистов. Оценивается внимание, мобильность действий, смелость, быстрота ориентировки и другие качества. Систематический педагогический контроль является неотъемлемой частью процесса тренировки студента и имеет чрезвычайно важное значение для роста мастерства и укрепления здоровья.

Планирование и контроль - важные условия совершенствования всей системы тренировки. При помощи планирования упорядочивается процесс будущей тренировки. Планирование тренировки должно обязательно основываться на контроле физического состояния студента, уровня его технической и тактической подготовленности и нагрузки, которую он выполняет. Информация о состоянии футболиста может быть представлена комплексом показателей, отражающих уровень всех видов подготовки. Тренер должен стремиться к целенаправленному изменению этих показателей за счет управления тренировочными нагрузками.

В практической работе тренеру приходится учитывать следующие виды состояний: устойчивое, текущее, оперативное [1].

Устойчивое состояние сохраняется в течение относительно длительного промежутка времени - нескольких недель или даже месяцев. Показатели, характеризующие устойчивое состояние, могут служить основой для перспективного планирования тренировочного процесса.

Текущее состояние - это состояние, в котором находится спортсмен, выполнивший одно или серию тренировочных занятий. Известно, что любое тренировочное занятие оставляет «след», сохраняющийся несколько дней. Глубина и характер всех этих сдвигов характеризуют текущее состояние и служат основой для планирования нагрузки на следующее тренировочное занятие.

Оперативным называется такое состояние, в которое приходит организм спортсмена, после того как он выполнил одно или серию физических упражнений. Оперативное состояние очень кратковременно, но контроль за ним является основой для управления тренировочной нагрузкой в ходе самого занятия. Техническое мастерство спортсмена можно оценивать несколькими путями. Наиболее простой - это визуальная оценка техники игры (по известным методикам). Рассматривая физическую подготовленность с точки зрения управления процессом спортивной тренировки, следует подчеркнуть, что, во-первых, оценка уровня развития физических качеств может свидетельствовать о соответствии или несоответствии подготовленности спортсмена тем результатам, которые ему запланированы на данный этап тренировки. Во-вторых, колебания физической подготовленности позволяют судить об уровне тренированности спортсмена, т.е. являются важным объективным показателем общего состояния его организма. Поэтому не случайно многие

опытные тренеры достаточно точно оценивают текущее состояние студентов по результатам нескольких контрольных упражнений.

Во время учебной практики нами был проведен педагогический контроль физического и технического состояния студентов. На основе полученных результатов можно сделать следующее заключение:

- по физическому развитию на данном этапе студенты соответствуют своему возрасту;
- оценка скоростных качеств на очень низком уровне, за исключением нескольких человек;
- скоростно-силовые качества в целом по команде на среднем уровне;
- оценку специальной выносливости дать трудно, т.к. студенты бежали 300 метров в спортивном зале с большим количеством поворотов, по полученным результатам оценка неудовлетворительная;
- тесты на техническую подготовленность проводились следующие: жонглирование мяча обеими ногами на месте и в движении, дриблинг между стойками на время, попадание в щит размером 2х2.

ВЫВОДЫ: Команда на этапе спортивной специализации имеет техническую подготовку на среднем уровне с небольшими колебаниями в одну и другую стороны. Возрастающая плотность соревновательной деятельности в футболе естественно влечет за собой уменьшение времени, затрачиваемого на педагогическую работу тренеров. В связи с этим развитие и совершенствование отдельных физических качеств и двигательных способностей (при сжатых сроках подготовки) невозможны без рационального использования методов тренировки. Перед современными тренерами стоит задача управлять процессом подготовки футболистов с наибольшей эффективностью при наименьших энергетических и психических затратах, т.е. оптимизировать педагогический контроль как ведущий фактор педагогического мастерства.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук - М., 2003. С. 21.
2. Можаяев, Э. Л. Футбол с методикой преподавания : учебно-методическое пособие / Э. Л. Можаяев и др. / Под ред. д.п.н. И. Е. Коновалова. - Казань : Отечество, 2017.- 195 с.
3. Петухов, А. В. Футбол. Формирование основ индивидуальной подготовки футболиста / А. В. Петухов. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 128 с.

дуального технико-тактического мастерства юных футболистов : книга / А. В. Петухов. - М. : Советский спорт, 2016. - 27 с.

4. Романенко, А. Н. Книга тренера по футболу : книга / А. Н. Романенко, О. Н. Джус, М. Е. Догадин. - Киев : Здоровья, 1988. - 288 с.
5. Тюленьков, С. Ю. Методология дифференцированного подхода как основа оптимизации подготовки

юных футболистов / С. Ю. Тюленьков, В. С. Левин // материалы V Российской науч.-практ. конф. - Смоленск, 2007. - С. 544 - 547.

6. Чулибаев, Д. В. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов : метод. рекомендации / Д. В. Чулибаев, Е. В. Скоморохов, С. Ю. Тюленьков. - М. : Просвещение, 1996. - 148 с.

LIST OF REFERENCES

1. Kvashuk, P. V. I Differentiated approach to the construction of training process of young athletes at the stages of multi-year preparation : PhD thesis ... Dr. of Ped. Sc.. - M., 2003. - P. 21
2. Mozhaev, E. L. Football with teaching methods : educational - instructional handbook / E. L. n Mozhaev et al. / Edited by Dr. Of Ped. Sc. I. E. Konovalov. - Kazan, 2017. - 195 p.
3. Petukhov, A. V. Football. Laying the foundation for individual technical and tactical excellence of young football players : a book / A. V. Petukhov. - M. : Soviet Sport, 2016. - 270 p.

4. Romanenko, A. N. The book of a football coach : a book / A. N. Romanenko, O. N. Juce, M. E. Dogadin. - Kiev : Health, 1988. - 288 p.

5. Tyulenkov, S. Y. Methodology of differentiated approach as a basis for optimization of coaching of young football players / S. Y. Tyulenkov, V. S. Levin // Materials of the V Russian n conference on science and practice. - Smolensk, 2007. - P. 544-547.

6. Chulibaev, D. V. Training microcycles of speed-strength orientation in coaching of young football players : educational recommendations / D. V. Chulibayev, E. V. Skomorokhov, S. Y. Tyulenkov. - M. : Prosvesheniye, 1996. - 148 p.