

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение дополнительного образования
детей «Детско-юношеская спортивная школа п. Пятницкое Волоконовского района
Белгородской области»

*Выступление
на тему:*

«Педагогические параметры тренировочных нагрузок
футболистов»

Подготовила:
тренер преподаватель
Горбокоть С.Н.

п.Пятницкое
2012г.

Для успешного управления процессом подготовки команды футболистов тренер должен располагать объективной информацией о здоровье и психическом состоянии каждого спортсмена, о влиянии физических нагрузок и о вызываемых ими изменениях в функциональных системах организма юных футболистов и уметь оперативно оценивать уровень технико-тактического мастерства, для успешного воспитания футболистов высокого уровня подготовки. Высокий уровень подготовки футболистов во многом зависит от использования в тренировочном процессе специализированных упражнений избирательно воздействующих как на физическую подготовленность, так и на технико-тактическое мастерство. Тактические действия, выполняемые футболистами во время игр, являются реализацией тактических знаний, а также решений, принимаемых ними после оценки, сложившейся на поле ситуации. Поэтому можно полагать, что уровень тактического мышления обуславливает эффективность техники, позволяет использовать потенциал в наиболее целесообразных формах и условиях. 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, немисливо 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. Оценка физической, технической и тактической подготовки футболистов определяется на основании многочисленных наблюдений, сравнительных характеристик их действий в тренировке и игре, что позволяет тренеру моделировать процесс подготовки, программировать средства и методы учебно-тренировочного процесса. Особое место в тренировочном процессе занимает контроль и оперативная оценка подготовленности футболистов. В настоящее время бесспорным является положение о том, что планирование учебно-тренировочного процесса должно осуществляться по результатам педагогического контроля. Целью педагогического контроля является повышение эффективности физического воспитания и тренировки, путем оптимизации на основе объективной оценки состояния двигательной функции футболистов в конкретных условиях спортивной деятельности. Предметом контроля в спорте являются содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности футболистов (технической, технико-тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем. Эффективность контроля нагрузок в футболе зависит от того, какие показатели используются, насколько взаимосвязаны разновидности контроля нагрузок, каким должно быть состояние тренировочных и соревновательных нагрузок, при помощи, каких критериев оценивается воздействие нагрузок. Цель настоящей работы: раскрыть значение педагогического контроля в работе тренера и на практике определить уровень физической и технической готовности футболистов

Петровский В.В. в своей работе «Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке» утверждает, что: Спортивная тренировка всегда является процессом направленного, регулируемого извне изменения морфологических и функциональных возможностей организма спортсмена. Эти изменения происходят под влиянием запланированных тренировочных воздействий, физических упражнений и различных их сочетаний /тренировочных уроков, циклов и т.д./. Поскольку организм человека в этом аспекте представляется сложной динамической саморегулирующейся вероятностной системой, а о влиянии отдельных тренировочных воздействий и их сочетаний можно судить только приблизительно, то всегда возникает необходимость в

контроле за ходом происходящих в организме изменений, который давал бы ответы на два основных вопроса:

1. Соответствует ли направление и характер фактических изменений планируемому?
2. Чем обусловлен тот или иной характер наступивших изменений?

Исходя из этого, под педагогическим контролем следует понимать совокупность способов получения информации о направлении, и причинах морфологических и функциональных изменений, происходящих в организме человека под влиянием тренировки, которая может, быть использована тренером в целях управления, т.е. оценки характера /направления, величины/ изменения в организме, эффективности применяемых средств и методов тренировки и выработки на основе этой информации новых управляющих команд. Поскольку в основе развития тренированности лежат срочные кумулятивные/накопительные/ приспособительные изменения в организме, проблема педагогического контроля в общем виде сводится к разработке системы методов срочных и кумулятивных адекватных реакций организма.

Вся информация педагогического контроля может быть разделена на срочную и периодическую. К срочной информации могут быть отнесены следующие сведения:

1. состояние здоровья занимающихся
2. степень восстановленности после предыдущих занятий
3. соответствие выполняемых упражнений их моделям
4. соответствие условий урока /характер упражнений, их последовательность, условий чередования упражнения с отдыхом, величина нагрузки/ решению поставленных перед уроком педагогических задач
5. характер и длительность восстановительного периода

К периодической информации относятся сведения о том, что:

1. соответствует ли фактическое изменение функциональных возможностей организма, происходящее под влиянием серии тренировочных занятий, планируемому
2. чем обусловлен тот или иной характер и направление кумулятивных изменений

На основании сложившегося опыта мы выделяем следующие организационные формы педагогического контроля:

1. самоконтроль спортсмена
2. педагогический контроль
3. научно-методический контроль

Годик М.А. в своей книге «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» утверждает, что:

Объективной основой любых планов, с помощью которых реализуются принятые решения, является информация, полученная в процессе контроля. В спортивной тренировке контроля требуют:

Действия спортсмена на соревнованиях (с последующей оценкой структуры соревновательного упражнения)

Состояние спортсмена

Нагрузка, выполняемая им

Наиболее целесообразной для определения программы (плана) представляется такая последовательность действий:

1.Для перспективной программы подготовки спортсменов:

- а. исследование структуры соревновательной деятельности и выявление факторов, обуславливающих достижение высоких результатов;
 - б. подбор тестов, информативных по отношению к этим факторам;
 - в. создание программы этапного комплексного контроля (ЭКО);
 - г. тестирование, оценка и анализ его результатов;
 - д. составление этапного плана подготовки и его реализация в условиях тренировочного процесса;
 - е. проведение в конце этапа повторного тестирования по программе ЭКО;
 - ж. сопоставление динамики результатов в соревновательном упражнении и тестах и показателей нагрузки за этап с обоснованием стратегии последующей подготовки;
- з. Составление плана подготовки на новый этап.

2.Для текущего плана тренировки спортсменов:

- а. выбор тестов текущего контроля и создание программы текущего обследования;
- б. проведение текущего обследования, сопоставление его результатов с показателями текущего контроля нагрузки;
- в. составление (коррекция) текущих планов подготовки.

3.Для оперативного плана тренировки:

- а. выбор тестов оперативного контроля и создание программы оперативного обследования;
- б. проведение оперативного обследования и анализ его результатов;
- в. составление (коррекция) оперативного плана тренировки

Контроль объема нагрузки:

1. время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность (кол-во часов, дней, недель и т.д.)

2. кол-во тренировочных занятий (циклов, этапов, периодов и т.д.)

Анализируя литературу, можно согласиться, что такой подход к организации педагогического контроля является научно обоснованным и представляет тренеру полную картину физического и технико-тактического состояния футболистов на конкретном этапе подготовки, но, к сожалению, научно-методический контроль в детском спорте может себе позволить лишь небольшое количество клубов, имеющих хорошую материальную базу.

Чтобы тренировка протекала в нужном направлении и давала максимальный эффект, необходимо установить систематический педагогический контроль за её влиянием на тренирующихся. Педагогический контроль в процессе тренировки футболистов является основной формой оценки их подготовленности к состязаниям. Осуществляется он тренером, который учитывает содержание, объём, интенсивность проведённых занятий и анализирует выполнение планов тренировки .

Аналізу подвергаються:

- планы тренировки команды (перспективные, текущие, оперативные) и их выполнение;
- средства и методы тренировки и их использование в занятиях;
- изменение состояния здоровья и функциональных возможностей футболистов;
- изменение уровня развития физических качеств, техники, тактики;
- изменение состояния тренированности футболистов (по этапам подготовки);
- распределение состязаний, занятий и отдыха в тренировочных и межигровых циклах;
- изменение длительности и интенсивности занятий;
- методы педагогического и врачебного контроля и пр.

Помимо перечисленных должны использоваться и дополнительные методы изучения и обобщения опыта тренировки, позволяющие более глубоко изучить те или иные вопросы тренировки. Этапы изучения и обобщения опыта таковы:

Первый этап: изучение и обобщение опыта тренировки в подготовительном периоде.

Второй этап: изучение и обобщение опыта тренировки в соревновательном периоде, обработка и обсуждение в команде материалов по этому периоду.

Третий этап: обработка и обсуждение в команде итоговых материалов, изучение и обобщение опыта тренировки и написание отчёта.

Четвёртый этап: составление планов подготовки команды на следующий год .

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 и для оценки специальных физических качеств. В комплекс контрольных упражнений включается также упражнения, позволяющие оценить изменения в технике владения мячом, выполнение тактических приёмов и комбинаций. Тренер организует систематическое наблюдение над футболистами в процессе их выступлений в соревнованиях и в ходе тренировочных занятий.

В круг наблюдений должно входить:

1. Проявление футболистами в состязаниях активности и работоспособности. Оценка дается по выполнению в состязании работы и её плотности (бег, прыжки, ходьба, единоборство, ведение, приём, отбор мяча, удары, обводка).
2. Контроль за устойчивостью у футболистов двигательных навыков в состязаниях. Оцениваются характер нарушения устойчивости навыка, время и последствия нарушения, обстоятельства, предшествовавшие нарушению.
3. Регистрация коэффициента полезного действия футболиста с мячом (%). Количество рационально выполненных действий.
4. Характеристика выполнения футболистами поставленных тактических задач.
5. Изучение в состязаниях психической устойчивости у футболистов. Оценивается внимание, мобильность действий, смелость, быстрота ориентировки и другие качества.

Систематический педагогический контроль является неотъемлемой частью процесса тренировки футболиста и имеет чрезвычайно важное значение для роста мастерства футболистов и укрепления их здоровья.

Разновидности контроля нагрузок в футболе.

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 спортсмена, уровня его технической и тактической подготовленности и нагрузки, которую он выполняет. Информация о состоянии футболиста может быть предоставлена комплексом показателей, отражающих уроки всех видов подготовки. Тренер должен стремиться к целенаправленному изменению этих показателей за счёт управления тренировочными нагрузками.

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

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

Текущее состояние - это такое, в котором находится спортсмен, выполнивший одно или серию тренировочных занятий. Известно, что любое тренировочное занятие оставляет "следы", сохраняющиеся 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.

Для оценки трёх видов состояний в практике рекомендуется использовать три вида контроля:

i

периодический (поэтапный), текущий, оперативный. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и целостного занятия. Анализ результатов оперативного контроля основан на исследовании зависимости типа "доза-эффект", где "дозой воздействия" служит величина выполненной нагрузки, а "эффектом" - объём и направленность вызванных ею в организме биохимических сдвигов. В связи с этим одна из главных задач оперативного контроля нагрузки является определение соотношения между параметрами физической и физиологической нагрузок упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия.

Текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок в микро циклах, длительность которых в различных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. В основе текущего контроля лежат данные оперативной регистрации нагрузки за каждый тренировочный день, которые после суммирования рассматриваются как итог работы спортсмена за микро цикл. Одна из главных задач текущего контроля нагрузок - определение оптимального соотношения между зонами характеристик нагрузок. Решение её в значительной степени основано на исследовании закономерностей отставленного тренировочного эффекта.

Этапный контроль - предполагает регистрацию нагрузки на этапах, длительность которых колеблется от двух - пяти микро циклов до нескольких месяцев. Главная задача этапного контроля нагрузок - на основании оценки зависимости между приростами достижений в соревнованиях и тестах, с одной стороны, и частыми объёмами нагрузок за этап, с другой - определение наиболее эффективных нагрузок, обладающих ярко выраженным развивающим воздействием.

Результаты собственных исследований, Тесты в педагогическом контроле.

Охарактеризовать состояние футболистов можно с помощью тестов и контрольных упражнений. Тестом называется - задание стандартной формы, применяемое с целью определения умственного развития, волевых качеств, двигательных способностей и других сторон личности человека, тестирования

1. Какие тесты должны быть отобраны для оценки состояния человека.
2. Сколько нужно тестов, чтобы получить минимум информации о состоянии человека .

Контроль в спорте - это прежде всего, контроль за физическим состоянием человека, его технико-тактическим мастерством и нагрузками на тренировочных занятиях. Известно, что физическое состояние человека характеризуется уровнем телосложения, состоянием здоровья и степенью развития двигательных функций. Оценивать уровень телосложения можно с помощью различных антропометрических приборов. Тесты, оценивающие уровень телосложения, используются только при поэтапном контроле . Степень развития двигательных функций внешне проявляется в уровне развития двигательных качеств, которые могут, быть измерены по результату в соревновательном упражнении. Уровень физической подготовленности может быть исследован с помощью контрольных упражнений, т.е. тестов. Главное требование при этом заключается в том, что бы тесты технически были очень просты. Только тогда результат в контрольных упражнениях будет обусловлен уровнем развития двигательных качеств .

В практике футбола чаще всего применяются следующие тесты:

1. Бег на 15 метров со старта - стартовая скорость.
 2. Бег на 15 метров с ходу - «чистая» скорость.
- Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами - оценка прыгучести.
4. Прыжок в длину с места- оценка скфостно-силовых качеств.
 5. Тест Купера, 12-мин. бег-оценка выносливости, но, учитывая этап подготовки этот тест, я не проводил.
 6. 500 метров, скоростная выносливость, учитывая возраст, я делал 300 метров.

Оценивать ловкость футболистов с помощью специальных тестов довольно трудно. Так как сложно подобрать тест, который бы реально воспроизводил действительные игровые ситуации. Поэтому для оценки координационных способностей можно использовать тесты, в которых футболисты должны по заданию воспроизвести определённые величины силовых, пространственных и временных характеристик движения . 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. является важным объективным показателем общего состояния его организма. Поэтому не случайно многие опытные тренеры достаточно точно оценивают текущее состояние спортсмена по результатам нескольких контрольных упражнений.

Информация в наше время имеет первостепенную значимость во всех сферах современной жизни. Педагогический контроль это информация, без которой не возможна планомерная работа тренера.