

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Джабарова Тимура Эмилевича

Научный руководитель
к. философ. н., доцент

подпись, дата

Р. С. Данилов

Зав. кафедрой
к. философ. н., доцент

подпись, дата

Р. С. Данилов

Саратов 2024

Введение. В настоящее время подготовка спортивного резерва является одной из наиболее актуальных проблем. В игровых видах спорта, в том числе и в футболе предъявляются высокие требования к процессу спортивной подготовки игроков.

Эффективность игровой деятельности спортсменов в футболе определяется уровнем развития всех без исключения физических качеств и способностей. Однако игровая деятельность футболистов характеризуется довольно сложной техникой, которая обусловлена жестким противодействием с соперниками, а уровень технической подготовленности спортсменов оказывает влияние на результативность и зрелищность игры, а также обеспечивает высокий уровень командных, групповых и индивидуальных тактических возможностей.

Технические приемы футболиста являются средствами ведения его игры на поле. Высокий спортивный результат спортсмена складывается из следующих компонентов разнообразие технических приемов, которыми владеет футболист; умения эффективно применять технические приемы для решения определенных тактических задач в игровой ситуации и при непосредственном противодействии соперника, при нарастающем утомлении.

В связи с этим возникает необходимость повышения технического мастерства игроков и пересмотра имеющихся средств и методик их тренировки, что обуславливает актуальность настоящего исследования.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов, занимающихся в группе спортивной специализации.

Предмет исследования – показатели технической подготовленности футболистов на разных этапах годичного тренировочного цикла.

Целью исследования явилась изучение динамики технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации в процессе ее совершенствования.

Гипотеза исследования – предполагалось, что что применение в тренировочном процессе футболистов этапа спортивной специализации

комплекса упражнений, направленных на формирование и совершенствование технического мастерства, будет способствовать повышению их технической подготовленности.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме технической подготовки футболистов этапа спортивной специализации.

2. Оценить фоновые показатели и уровень технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации.

3. Составить и апробировать в тренировочном процессе комплекс упражнений для повышения технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации.

4. Исследовать динамику технической подготовленности футболистов в процессе специальной тренировки.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

Для выполнения задачи было сформировано 2 группы футболистов в возрасте 13-14 лет, занимающихся в группе спортивной специализации: контрольная и экспериментальная.

Футболисты контрольной группы тренировались согласно утвержденной традиционной программе для спортивных школ.

В тренировочный процесс футболистов экспериментальной группы был дополнительно внедрен составленный на основе литературных источников комплекс игровых заданий для совершенствования их технической подготовленности: «Медленный удар по мячу в цель», «Точный удар в цель», «Удар по воротам, пройдя между флажками», «Удар по катящему мячу в ворота», «Дальний удар по коридору», «Передача мяча в кругу», «Передача

мяча и перемещения», «Передача мяча в разном построении и в движении», «Линейная передача мяча партнеру», «С подачи партнера, передача по катящему мячу».

Данный комплекс был включен в каждое тренировочное занятие. Задания выполнялись игроками экспериментальной группы в определенной последовательности и чередовании, с постепенным их усложнением, а также рационально спланированной дозировкой, интенсивностью и объемом физической нагрузки, темпом, скоростью движения.

В основу всех игровых заданий разработанного комплекса положены технические элементы, а также основные физические качества (силовые, скоростно-силовые и координационные способности), заложенные в двигательных способностях игроков.

Кроме того, учитывалась специфика техники выполнения ударов по воротам, определяемая особенностями движения мяча к футболисту, наносящему удар, и положением мяча в момент нанесения удара относительно игрока; расстоянием, с которого производится удар; положением игрока, выполняющего удар относительно ворот.

Для оценки показателей и уровня технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации были подобраны тестовые задания на основе федерального стандарта по виду спорта «Футбол»: «Передачи мяча в движении», «Передачи мяча в квадрат», «Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)», «Удар по мячу ногой на точность», «Жонглирование мячом (ногой)», «Жонглирование мячом (головой)», «Дальние передачи в сектор», «Удары с лёту», «Навесы в штрафную зону», «Прием мяча».

По каждому тестовому заданию проводилась общая и индивидуальная оценка показателей технической подготовленности с последующим распределением по уровням.

Оценка показателей и уровня технической подготовленности у футболистов 13-14 лет проводилась в 2 этапа: в сентябре 2022 года и мае 2023

года. На 1 этапе осуществлялась оценка фоновых параметров технической подготовленности футболистов, а на 2 этапе оценка динамики результатов на основе сравнительного анализа с фоновыми данными.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследование проводилось с сентября 2022 года по май 2023 года на базе Государственного автономного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по футболу «Сокол». Контингент обследованных составили 20 футболистов 13-14 лет, занимающихся футболом в группе спортивной специализации. Тренировочные занятия проводились с периодичностью 6 раз в неделю по 1,5 часа. Исследования проводились в 2 этапа: в начале и конце учебного года.

Теоретическая значимость работы заключается в расширении представлений о базовых элементах техники и способах выполнения технических приемов футболистами, а также о путях и способах совершенствования технической подготовленности игроков этапа спортивной специализации.

Практическая значимость результатов проведенного исследования определяется тем, что учет выявленных в ходе исследования положительных сторон и недостатков в уровне технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации будет способствовать ее существенному повышению, а также позволит использовать данные в практической деятельности тренеров спортивных школ по футболу.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы технической подготовленности юных футболистов» и «Экспериментальное обоснование комплекса упражнений для совершенствования технической

подготовленности футболистов этапа спортивной специализации», заключения и списка литературы, включающего 60 источников. Текст магистерской работы изложен на 58 страницах, содержит 8 таблиц и 12 рисунков.

Теоретический анализ проблемы технической подготовленности юных футболистов.

Футбол – командная игра, поэтому при подготовке футболистов предъявляют высокие требования к мастерству команды и к индивидуальной подготовке спортсменов. Техника является одним из очень важных разделов в общей системе подготовки футбольных команд. Чем выше техника владения мячом и разнообразнее технические приемы, тем шире творческие возможности футболистов в осуществлении различного рода тактических планов и комбинаций. Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности, специальная подготовка направлена на овладения техникой движений в избранном виде спорта. Следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности спортсмена. Это предполагает формирование у обучаемых прочной основы технических приемов, высокую надежность при применении основных приемов игры и, наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции спортсмена в команде.

Высокий спортивный результат спортсмена в футболе определяется разнообразием технических приемов, которыми владеет футболист; умением эффективно применять технические приемы для решения определенных тактических задач в игровой ситуации; умением применять технические приемы при непосредственном противодействии соперника, при нарастающем утомлении.

Техническая подготовка проводится на всех ступенях спортивного обучения футболистов. Техника во многом взаимосвязана с физической

стороной подготовки игрока, с его морфофункциональными и психологическими особенностями. То есть, чем выше уровень физического развития футболиста, тем более вероятно, что его технические способности легче сформируются и, наоборот, чем развитее техническое мастерство игрока, тем легче разрабатываются его физические качества.

Формирование технического мастерства – одна из важнейших задач всесторонней подготовки футболистов. Техническая подготовка закладывается на начальном этапе обучения и влияет на дальнейшее мастерство футболиста. Известно, что двигательное умение, перешедшее в двигательный навык достаточно трудно исправить, поэтому важно закладывать основу правильной и рациональной техники игры в футбол именно на этапе начального обучения. Повышение уровня мастерства футболистов находится в прямой зависимости от развития детского и юношеского футбола. В командах высокой квалификации достаточно трудно исправлять недостатки в технической подготовленности футболистов.

Технику футбола рассматривают как совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Техника владения мячом включает в себя следующую группу приемов: удары; остановки; ведения мяча; обманные движения (финты); отбор мяча; вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Эффективность технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения, которые, в свою очередь, зависят от целевых установок тренировочного процесса, а также от возрастных особенностей и

уровня подготовленности футболистов, задач этапов подготовки, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов.

Результативность поставленных задач при обучении технике в футболе во многом обусловлена рациональностью подбора средств и методов обучения техническим приемам. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности футболистов, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Экспериментальное обоснование комплекса упражнений для совершенствования технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации.

Техническая подготовка футболистов является одной из основных сторон целостного тренировочного процесса, которая направлена на освоение необходимой системы движений, способствующая особенностям выбранной спортивной дисциплины и достижения высоких результатов. Техническая подготовка футболиста направлена на практическое овладение техникой приемов с учетом всех индивидуальных особенностей.

Проведенная оценка фоновых показателей и уровня технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации позволила установить:

- отсутствие достоверных различий в показателях технической подготовленности футболистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной группы во всех тестовых заданиях;

- на основании индивидуальных значений технической подготовленности при выполнении передач, жонглирований, ударов мяча, а также технических приемов наличие ее низкого и среднего уровня у футболистов обеих групп;

- распределение футболистов по уровням технической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах было абсолютно идентичным ввиду отсутствия существенных различий в показателях игроков;

- наличие среднего уровня технической подготовленности у большинства (60%) футболистов обеих групп при выполнении передач мяча в движении и в квадрат, ударов по мячу на дальность и точность, а у 40% – низкого;

- наличие в равной степени среднего (50%) и низкого (50%) уровня технической подготовленности у футболистов обеих групп при выполнении жонглирований мяча ногой и головой;

- наличие низкого уровня у большинства футболистов обеих групп при выполнении всех технических приемов «Дальние передачи в сектор» (70%), «Навесы в штрафную зону» (70%), «Удары с лёту» (60%) и «Прием мяча» (60%), а у остальных – среднего.

Выявлена положительная динамика технической подготовленности футболистов в процессе специальной тренировки, особенно в экспериментальной группе:

- рост показателей при выполнении передач мяча, жонглирований и ударов привел к перераспределению футболистов по уровням технической подготовленности в обеих группах с существенными изменениями в экспериментальной группе;

- во всех упражнениях с передачей мяча, жонглированием и ударами мяча у большинства футболистов контрольной (80%) и экспериментальной (70-80%) группы выявлен средний уровень технической подготовленности;

- во всех упражнениях с передачей мяча, жонглированием и ударами мяча у 20% футболистов контрольной группы сохранялся низкий уровень технической подготовленности, тогда как 20-30% игроков экспериментальной группы смогли улучшить результаты до высокого уровня;

- при выполнении всех технических приемов футболистов контрольной группы продемонстрировали низкий и средний уровень подготовленности; причем в дальних передачах мяча в сектор и навесах в штрафную зону (60%) средний уровень был доминирующим, а в ударах с лёту и приемах мяча – в равной степени регистрировались низкие и средние показатели;

- при выполнении всех технических приемов футболисты экспериментальной группы продемонстрировали низкий, средний и высокий уровень подготовленности с доминированием среднего у большинства игроков;

- низкий уровень технической подготовленности зарегистрирован у 10% футболистов экспериментальной группы при выполнении дальних передач в сектор, а 20% игроков – при выполнении ударов с лёту, приемов мяча и навесов в штрафную зону;

- высокий уровень технической подготовленности зарегистрирован у 30% футболистов экспериментальной группы при выполнении ударов с лёту, а также у 20% футболистов – при выполнении дальних передач в сектор, навесов в штрафную зону и приемов мяча.

Заключение. Показателем мастерства футболистов является высокий уровень технической подготовленности, которая занимает особое место в общей подготовке и является одним из компонентов зрелищности игры в футбол. Техническая подготовка как педагогический прогресс направлена на

совершенное овладение приемами игры, обеспечивающих надежность игровых действий футболиста в противоборстве с соперником.

Полученные положительные результаты свидетельствуют о том, что разработанный комплекс упражнений оказал весьма эффективное воздействие на показатели технической подготовленности игроков экспериментальной группы, что в конечном счете привело к росту ее уровня. Вместе с тем, установлено, что не все футболисты смогли улучшить результаты при выполнении технических приемов. В конце исследования сохранялся низкий уровень технической подготовленности у игроков в обеих группах с преимущественным их количеством в контрольной группе.

Таким образом, необходимо грамотное и полное представление всех нюансов выполнения технических приемов, в связи с чем тренеру необходимо моделировать игровую ситуацию во время тренировки, что позволит футболистам овладеть данными техническими приемами более совершенно.

Мониторинговые исследования технической подготовленности позволяют своевременно корректировать тренировочный процесс, обеспечивая плавное улучшение показателей спортивной формы.