

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СПЕЦИАЛЬНАЯ КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
ФУТБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Бекбергенова Аскара Руслановича

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение. В современных условиях высокие требования к подготовке юных футболистов определяют поиск новых, более совершенных, прогрессивных методических подходов к организации и проведению тренировочных занятий. Уровень мастерства футболиста во многом зависит от его умения координировать свои движения и ориентироваться в пространстве. Это позволяет ему выигрывать время, сохранять силы, вести игру в быстром темпе, комбинационно и результативно.

Важнейшим условием, обеспечивающим в будущем высокие результаты в футболе, а также уровень их технико-тактического мастерства, тем самым определяющим перспективность юных игроков, является соответствующий уровень развития разных координационных способностей. При этом роль специальной координационной подготовленности в технической подготовке игроков признается специалистами как одна из ведущих.

Для сегодняшнего детско-юношеского футбола характерны проблемы в построении тренировочного процесса, связанные с недостаточно четким мониторингом динамики физической подготовленности в целом и координационной подготовленности в частности, а также индивидуального уровня их развития и совершенствования. Поэтому приоритетной задачей всех спортивных школ по футболу, готовящих пополнение группы олимпийского резерва, является всесторонняя подготовка юных спортсменов.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов подросткового возраста этапа спортивной специализации.

Предмет исследования – показатели специальной координационной подготовленности футболистов этапа спортивной специализации.

Целью исследования явилась оценка специальной координационной подготовленности футболистов подросткового возраста.

Гипотеза исследования – предполагалось, что внедрение в тренировочный процесс футболистов подросткового возраста комплекса упражнений с преимущественной направленностью на совершенствование координационной подготовленности, связанной со способностью к

перестроению и приспособлению двигательных действий, а также со способностью к кинестетическому дифференцированию параметров движений, будет способствовать их совершенствованию.

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

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

2. Оценить показатели и уровень специальной координационной подготовленности футболистов в упражнениях с ударами по мячу на дальность и точность.

3. Определить показатели и уровень специальной координационной подготовленности футболистов в упражнениях с ведением мяча.

4. Провести диагностику показателей и уровня специальной координационной подготовленности футболистов в упражнениях с сохранением равновесия.

5. Составить и апробировать в тренировочном процессе комплекс упражнений для повышения специальной координационной подготовленности футболистов подросткового возраста.

6. Исследовать динамику специальной координационной подготовленности футболистов в процессе координационной тренировки.

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

В исследовании приняли участие 20 футболистов 13-14 лет, которые были распределены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Футболисты контрольной группы тренировались согласно традиционной программе, а для футболистов экспериментальной группы был составлен комплекс упражнений с преимущественной направленностью на

совершенствование координационной подготовленности, связанной со способностью к перестроению и приспособлению двигательных действий, а также со способностью к кинестетическому дифференцированию параметров движений.

В каждом занятии у футболистов экспериментальной группы продолжительность координационной тренировки составляла 45 минут. При этом комплекс упражнений предполагал равномерное развитие каждой координационной способности с одинаковым количеством времени. Все упражнения разработанного комплекса выполнялись с мячом, что позволило удерживать интерес футболистов к занятию и легче переносить тренировочные нагрузки.

Исследования проводились в 2 этапа. На 1 этапе осуществлялась фоновая оценка специальной координационной подготовленности футболистов, а на 2 этапе – повторное тестирование с целью изучения ее динамики в результате воздействия разработанного комплекса упражнений.

Для диагностики специальной координационной подготовленности футболистов были подобраны:

- тестовые упражнения с мячом «Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)» и «Удар по мячу ногой в цель»;
- беговые упражнения с ведением мяча «Бег «5х30» с ведением мяча», «Бег с обеганием стоек и ведением мяча ведущей ногой» и «Бег с обеганием стоек и ведением мяча неведущей ногой»;
- упражнения на равновесия «Время сохранения равновесия на правой ноге с удержанием мяча на стопе левой» и «Время сохранения равновесия на левой ноге с удержанием мяча на стопе правой».

По каждому тестовому упражнению проводилась общая и индивидуальная оценка показателей специальных координационных способностей с последующим распределением футболистов по уровням подготовленности. Все измерения были максимально стандартизированы по времени и режиму проведения с учетом колебания показателей

координационной подготовленности под влиянием разных факторов (утомление, этап годового цикла, характер текущих и предыдущих нагрузок).

Исследование проводилось с сентября 2022 года по май 2023 года на базе Муниципального автономного учреждения «Татищевский физкультурно-оздоровительный спортивный центр «Новый Импульс», в котором приняли участие 20 подростков мужского пола в возрасте 13-14 лет, занимающихся футболом. Тренировочные занятия проводились с периодичностью 6 раз в неделю по 90 минут. Исследования проводились в 2 этапа: в начале и конце тренировочного года.

Положения, выносимые на защиту:

1. Координационная подготовка является неотъемлемой частью в процессе физической подготовки футболистов.
2. Координационные способности футболистов имеют самые многообразные связи с остальными физическими качествами и двигательными навыками.
3. Специфические координационные способности определяют координационную характеристику двигательных действий и обеспечивают выполнение самых разнообразных действий.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблемах и путях повышения специальной координационной подготовленности подростков, занимающихся футболом.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров спортивных школ по футболу.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы совершенствования координационной подготовленности футболистов подросткового возраста» и «Экспериментальное исследование по совершенствованию специальной координационной подготовленности у футболистов подросткового возраста», заключения и списка литературы, включающего 55 источников. Текст

магистерской работы изложен на 60 страницах, содержит 16 таблиц и 12 рисунков.

Теоретические основы совершенствования координационной подготовленности футболистов подросткового возраста.

Игровая деятельность футболистов требует от них высокой двигательной активности и большой интенсивности мышечной работы динамического характера. В современном футболе основной объем соревновательной деятельности осуществляется в вероятностных и неожиданных ситуациях, которые требуют от спортсменов проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной и временной точности движений, их адекватности внезапно изменяющимся внешним условиям. Все эти качества в теории физического воспитания и спорта связаны с уровнем развития координационных способностей, что обуславливает их приоритет в эффективности тренировочной и соревновательной деятельности футболистов.

Степень развития координационных способностей в значительной мере определяет уровень технической подготовки футболистов, является существенным фактором для успешности и результативности игровой и соревновательной деятельности спортсмена.

Согласно современным методологическим требованиям, исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе должны быть ориентированы на поиск своевременных тренирующих воздействий с минимизацией неэффективных нагрузок [4, 12, 50].

Для развития двигательных-координационных способностей используют специализированные средства и методы. Основное их назначение – обеспечить исполнителю соответствующие зрительные восприятия и представления; предоставить объективную информацию о параметрах выполняемых двигательных действий; способствовать коррекции отдельных

элементов движений по ходу их выполнения; воздействовать на все органы чувств, участвующих в управлении и регулировке движений.

Формирование и совершенствование навыков и умений происходят главным образом благодаря систематическому выполнению физических упражнений. Они многообразны, и их выбор диктуется задачами, которые ставятся в процессе обучения и тренировки. Физические упражнения способствуют развитию и совершенствованию координационных способностей. Все упражнения на координацию, применяемые в тренировке футболистов, могут быть условно разделены на три группы: соревновательные; специально-подготовительные; обще-подготовительные.

Тренировки, направленные на развитие специфических координационных способностей, должны проводиться на каждом тренировочном занятии, вне зависимости от периода тренировки и этапа подготовки. Комплексы упражнений для развития специфических координационных способностей рекомендуется применять после предварительной разминки в подготовительной или в начале основной части занятия.

Экспериментальное исследование по совершенствованию специальной координационной подготовленности у футболистов подросткового возраста.

Оценка специальной координационной подготовленности футболистов в упражнениях с ударами по мячу выявила:

- отсутствие достоверной разницы в начале исследования у футболистов контрольной и экспериментальной групп в упражнениях «Удар по мячу на дальность (по сумме ударов правой и левой ногой)» и «Удар по мячу ногой на точность»;
- показатели специальной координационной подготовленности в упражнениях «Удар по мячу на дальность (по сумме ударов правой и левой ногой)» и «Удар по мячу ногой на точность» у игроков обеих групп соответствовали низкому и среднему уровням с доминированием среднего.

Определена специальная координационная подготовленность футболистов в упражнениях с ведением мяча:

- во всех тестовых упражнениях «Бег 5x30 м с ведением мяча», «Бег с обводкой стоек и ведением мяча ведущей ногой», «Бег с обводкой стоек и ведением мяча неведущей ногой», не выявлено статистически значимой разницы в фоновых показателях у футболистов контрольной и экспериментальной групп;
- у футболистов контрольной и экспериментальной групп во всех беговых упражнениях с ведением мяча установлен средний и низкий уровень специальной координационной подготовленности;
- в упражнениях «Бег 5x30 м с ведением мяча», «Бег с обводкой стоек и ведением мяча ведущей ногой» у футболистов обеих групп доминировал средний уровень специальной координационной подготовленности;
- в упражнении «Бег с обводкой стоек и ведением мяча неведущей ногой» у футболистов обеих групп в равном соотношении зарегистрирован средний и низкий уровень специальной координационной подготовленности.

Проведена диагностика специальной координационной подготовленности футболистов в упражнениях с сохранением равновесия на правой и левой ноге:

- в обоих вариантах упражнения показатели специальной координационной подготовленности существенно не отличались у футболистов контрольной и экспериментальной групп;
- распределение по уровням специальной координационной подготовленности у футболистов контрольной и экспериментальной групп в обоих вариантах упражнения было одинаковым: 50% – с низким уровнем, а 50% – со средним уровнем.

Составлен и апробирован в тренировочном процессе комплекс упражнений для повышения специальной координационной подготовленности футболистов подросткового возраста, включающий

упражнения с преимущественной направленностью на совершенствование координационной подготовленности, связанной со способностью к перестроению и приспособлению двигательных действий, а также со способностью к кинестетическому дифференцированию параметров движений, будет способствовать их совершенствованию.

На заключительном этапе исследования выявлена положительная динамика специальной координационной подготовленности футболистов подросткового возраста в процессе координационной тренировки с более выраженным приростом в экспериментальной группе:

- у всех футболистов контрольной группы в упражнении с ударом по мячу на дальность зарегистрирован средний уровень специальной координационной подготовленности, а в упражнении с ударом по мячу ногой на точность преимущественно средний с сохранением у 20% игроков низких значений;
- у футболистов экспериментальной группы в упражнениях с ударами по мячу на дальность и точность в одинаковой степени выявлен средний и высокий уровень специальной координационной подготовленности с доминированием среднего;
- у футболистов контрольной группы в упражнении «Бег 5х30 метров с ведением мяча» также зарегистрирован абсолютный средний уровень специальной координационной подготовленности; в упражнениях с обводкой стоек и ведением мяча ведущей и неведущей рукой доминировал средний уровень специальной координационной подготовленности, при этом низкий уровень подготовленности сохранялся у 20-30% игроков;
- у футболистов экспериментальной группы во всех беговых упражнениях с ведением мяча доминировал средний уровень специальной координационной подготовленности, а 20-30% подростков смогли улучшить результаты до высоких значений;

- большинство футболистов контрольной и экспериментальной групп в обоих вариантах упражнения на равновесие продемонстрировали средний уровень подготовленности;
- 30-40% игроков контрольной группы не смогли улучшить результаты и сохранили низкий уровень подготовленности, тогда как 20-30% подростков экспериментальной группы, напротив, продемонстрировали высокий уровень.

Заключение. Большое многообразие двигательных действий в футболе, а также их сложность требуют развития комплекса ведущих двигательных координаций, обеспечивающих эффективность технико-тактических действий с мячом как во взаимодействии с партнерами, так и при реализации индивидуальных двигательных действий.

Таким образом, проведенные исследования показали эффективность предложенного комплекса упражнений, направленного на повышение специальной координационной подготовленности футболистов экспериментальной группы. При этом данный комплекс необходимо включать в каждое тренировочное занятие, вне зависимости от периода тренировки и этапа подготовки после предварительной разминки (5-7 минут) в подготовительной или в начале основной части занятия.

Менее существенные изменения у футболистов контрольной группы могут быть связаны с недостаточным количеством упражнений, развивающих координацию движений, либо недостаточным количеством повторений этих упражнений.

Полученные данные позволяют осуществлять контроль специальной координационной подготовленности, более точно прогнозировать и оценивать индивидуальные показатели координационных способностей футболистов, планировать соответствующие нагрузки.