

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ
С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Штепа Ивана Александровича

Научный руководитель

к. философ. н., доцент

подпись, дата

Р. С. Данилов

Зав. кафедрой

к. философ. н., доцент

подпись, дата

Р. С. Данилов

Саратов 2022

Введение

Современный футбол предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов, поэтому поиск новых, более совершенных, прогрессивных методических подходов к организации и проведению тренировочных занятий является актуальной задачей.

Подготовка спортсменов невозможна без объективации знаний тренера о функциональном состоянии спортсмена и его специальном техническом мастерства, который в значительной степени определяется степенью его устойчивости к действию сбивающих факторов игры, таких как скорость передвижения, сопротивление соперника.

Соревновательная деятельность футболиста сопряжена с действием различных внешних и внутренних помех, осуществляемых через воздействие на эмоциональную сферу, вызывая негативные переживания, неадекватное поведение и снижение спортивных результатов. Преимущество в соревновательной борьбе имеют те футболисты, у которых психологическая подготовленность находится на более высоком уровне, частью которой является помехоустойчивость – развитая способность к противодействию помех. Поэтому диагностика помехоустойчивости необходима как для психологического отбора футболистов, так и для выявления ресурсов повышения их соревновательных результатов.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов этапа спортивной специализации.

Предмет исследования – показатели помехоустойчивости, координационной и технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации.

В связи с этим, **целью исследования** явилось изучение взаимосвязи технической подготовленности с уровнем помехоустойчивости футболистов этапа спортивной специализации.

Гипотеза исследования – предполагалось, что уровень помехоустойчивости и координационной подготовленности оказывает прямое

влияние на качество выполнения футболистами технических приемов. Использование метода целенаправленной последовательности при обучении, правильный подбор подготовительных упражнений позволят ускорить и качественно осуществлять процесс обучения и совершенствования элементов техники игры на занятиях футболом.

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

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Оценить уровень помехоустойчивости и личностные характеристики футболистов этапа спортивной специализации.
3. Сравнить показатели координационной и технической подготовленности футболистов с разным уровнем помехоустойчивости.
4. Составить и апробировать программу по повышению помехоустойчивости, совершенствованию координационной и технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации.
5. Исследовать динамику помехоустойчивости, координационной и технической подготовленности футболистов после внедрения в тренировочной процесс экспериментальной методики, направленной на повышение указанных параметров.

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

Диагностика уровня помехоустойчивости осуществлялась на основании тестовой методики Г.Д. Бабушкина и Ю.В. Яковых. Для более полной характеристики помехоустойчивости юных футболистов оценивали их личностные качества по показателям спортивной и соревновательной мотивации по методикам Н.П. Фетискина и Т. Элерса, психологической

готовности к соревнованиям и компонентам психической надежности В.Э. Мильмана.

В оценке технического мастерства футболистов среди всего спектра двигательной подготовленности уровень развития координационных способностей имеет первостепенное значение. С этой целью у обследуемых исследовали способность к сохранению статического равновесия в пяточно-носочной позы и пяточно-коленной позы Ромберга, а также показатели общей и специальной координационной подготовленности по результатам сдачи контрольных нормативов в тесте «Челночный бег 3х10 м» и «Бег 5х30 м с ведением мяча», «Стояние на правой ноге с удержанием мяча на стопе левой», «Стояние на левой ноге с удержанием мяча на стопе правой».

Оценка показателей технической подготовленности осуществлялась с помощью комплекса тестов, обладающих высокой информативностью, объективностью и надежностью: «Удар по мячу на дальность», «Вбрасывание мяча из-за боковой линии», «Обводка стоек на время», «Жонглирование мячом», «Бег 30 м с ведением мяча». Кроме того, проводили анализ характерных ошибок, допускаемых футболистами во время выполнения технического упражнения.

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

Исследования проводились с сентября 2021 по апрель 2022 года на базе футбольной школы «Юниор» г. Саратова и г. Энгельса в 2 этапа: в сентябре 2021 (1 этап) и апреле (2 этап) 2022 года.

Контингент обследуемых составили 20 футболистов 11-12 лет этапа спортивной специализации. Распределение обследуемых на группы осуществлялось в соответствии с уровнем их помехоустойчивости к действию сбивающих факторов тренировочной и соревновательной деятельности.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы технической и психологической подготовки футболистов этапа спортивной специализации» и «Исследование взаимосвязи технической подготовленности футболистов 11-12 лет с уровнем их помехоустойчивости», заключения и списка литературы, включающего 56 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 62 страницах, содержит 13 таблиц и 15 рисунков.

Основное содержание работы

Теоретический анализ проблемы технической и психологической подготовки футболистов этапа спортивной специализации. Футбол без преувеличения можно считать самой популярной в мире спортивной игрой. Общеизвестно, что индивидуальное мастерство спортсменов игровых видов спорта, к которым относится футбол, складывается из таких основных компонентов, как физическая, техническая, теоретическая и волевая подготовленность, что, в свою очередь, немислимо без повышения эффективности тренировочного процесса.

Современный футбол отличается разнообразием и сложностью технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов. Основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры. Поэтому футболист должен иметь очень большой арсенал технических приемов.

Техника футбола специфичная и многообразна, что создается разнообразием способов, вариантов, разновидностей и условий выполнения приемов. Техника действий каждого спортсмена в целом должна соответствовать образцам стандартной техники, хотя индивидуализация техники обязательно присутствует и придает игре спортсмена оригинальность. Психологически каждый технический прием – это реализация сформированного двигательного навыка в уникальных условиях игры.

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Для построения процесса обучения технике футбола решающее значение имеет структура обучения специфическим двигательным действиям

и составленная на её основе систематизация средств технической подготовки. Методы, которые используются на этапе технической подготовки игрока играют очень важную роль, поскольку от того насколько правильно будет построен и организован тренировочный процесс от этого зависит эффективность игры каждого игрока и всей команды в целом.

Техническая подготовка футболистов на этапе спортивной специализации является одной из ключевых задач, решение которой позволяет повысить двигательный потенциал игрока и уровень технико-тактического мастерства.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

- объем и разносторонность, то есть общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание;
- эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач;
- надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Средствами технической подготовки являются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные упражнения, различные тренажерные устройства.

Контроль технической подготовленности футболистов – обязательная часть процесса тренировки. Главной целью контроля технического мастерства, проводимого тренером, является получение информации, которая могла бы помочь скорректировать построение игры, подготовку отдельного спортсмена и команды в целом в плане повышения качества демонстрации конкретных технических приемов.

В футболе, как в любой спортивной игре, регламентированной правилами, устойчивость к экзогенным сбивающим факторам игры (скорость

передвижения, противоборство соперника), являясь важнейшей составляющей надежности действий футболиста, в значительной степени характеризует уровень его мастерства и связано с координацией движений.

У юных футболистов 11-12 лет происходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Уделение внимания этой проблеме определяет успешность овладения техническими приёмами игры и их реализации в условиях соревновательной деятельности. Целенаправленное использование координационных упражнений ускоряет темпы развития общих и специальных координационных способностей, юные футболисты более успешно усваивают технические элементы игры, расширяют свой двигательный опыт.

Специфика футбола и деятельности футболистов значителен в выполнении сложных техник при дефиците времени и совокупности физических и психологических нагрузок. Поэтому наиболее важно, чтобы при подготовке футболистов, тренеры не только реализовывали комплекс программ для физической подготовки, но и для психологической и психоэмоциональной составляющей спортсмена.

Успешность процесса адаптации футболистов на этапе спортивной специализации к усложненным ситуациям соревновательной деятельности обуславливает и успешность процесса формирования состояния психической готовности к соревнованиям. Высокий уровень адаптированности систем соответственно должен быть включен в число признаков, совокупно представляющих собой состояние необходимой психической готовности к соревнованию, которая при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является одним из решающих факторов успеха.

Основная задача специальной психологической подготовки – формирование у спортсмена психологического настроя на участие и победу в конкретном соревновании.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение). Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренера. Он должен быть спокоен, уверен в успехе.

Для совершенствования навыков футболистов рекомендуется после соревнований обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить спортсмена самому критично оценивать свое поведение, управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Исследование взаимосвязи технической подготовленности футболистов 11-12 лет с уровнем их помехоустойчивости. В соответствии с методикой Г.Д. Бабушкина и Ю.В. Яковых футболисты 11-12 лет были распределены на 2 группы по уровням помехоустойчивости к действию сбивающих факторов в условиях тренировок и соревнований: со средним (1 группа) и низким (2 группа) уровнями. При этом у большинства (60%) юных футболистов диагностирован низкий уровень помехоустойчивости, у 40% – средний.

В ходе исследования проведен анализ уровня помехоустойчивости футболистов с их личностными характеристиками и выявлены принципиальные отличия у представителей, относящихся к разным группам:

- футболисты со средней помехоустойчивостью имеют четко выраженную направленность спортивной мотивации на соревнования, а соревновательной мотивации – на успех; тогда как футболисты с низкой помехоустойчивостью предпочитают тренировки и, чаще всего, стремятся к избеганию неудач и защите;

- фоновые показатели психологической готовности к соревнованиям (устойчивость к стрессорам, способность к самоконтролю и саморегуляции и волевая активность) и психической надежности были выше у футболистов со средней помехоустойчивостью.

Фоновые показатели координационной и технической подготовленности были выше у футболистов со средним уровнем помехоустойчивости. У футболистов с низким уровнем помехоустойчивости зафиксировано четко выраженное доминирование низкого уровня координационной и технической подготовленности. Кроме того, данные технической подготовленности были сопоставлены с результатами координационной подготовленности футболистов обеих групп, в ходе которого выявлена следующая зависимость.

Для повышения уровня помехоустойчивости, координационной и технической подготовленности в тренировочный процесс футболистов этапа спортивной специализации был внедрена специальная методика упражнений, включающая:

- моделирование сбивающих факторов в тренировочных условиях, развитие умений психической саморегуляции с использованием аутогенной и психорегулирующей тренировки;

- разные прыжки в определенные зоны, удары на точность, игровые упражнения с несколькими мячами и участниками, групповые и командные спортивно-игровые упражнения технического и тактического характера (ведение мяча и обводку фишек, жонглирование, короткие и средние передачи мяча, игру головой, удары в ворота ногой);

- тренировочные блоки на освоение футболистами техники сочетания приемов: ведение мяча – передача, ведение мяча – обводка – удар; передача – прием – передача; игра головой – удары головой – отбор мяча-ведение; ведение – обманные движения (финты); остановка мяча – удар; вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Выявлена положительная динамика показателей помехоустойчивости, координационной и технической подготовленности футболистов после внедрения в тренировочный процесс экспериментальной методики, с ярко выраженной направленностью в группе со средней помехоустойчивостью.

Заключение

Среди многочисленных видов спорта, которые культивируются в системе физического воспитания, футбол занимает одно из ведущих мест. Трудно назвать другой вид спорта, который мог бы соперничать с ним в популярности. Эффективность игровой деятельности футболистов зависит от уровня их технической подготовленности и способности к слитному выполнению технических приемов.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что внедренная в тренировочный процесс футболистов 11-12 лет экспериментальная методика зарекомендовала себя с положительной стороны, всесторонне влияя на эффективность выполнения технических приемов, снижение количества технических ошибок, повышение помехоустойчивости, а также их координационной подготовленности.

Повышение помехоустойчивости футболистов, особенно 1 группы, а также снижение количества действующих на них помех, позволяет говорить о возможном повышении координационной и технической подготовленности, а также результативности соревновательной деятельности.