

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
С ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ
ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 2 курса 206 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Штепа Ивана Александровича

Научный руководитель
доцент, к.б.н.

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение. 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.

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.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов этапа спортивной специализации второго и четвертого годов обучения.

Предмет исследования – показатели координационной устойчивости, координационных способностей и технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации второго и четвертого годов обучения.

В связи с этим, **целью исследования** явилось изучение взаимосвязи координационных способностей с технической подготовленностью футболистов разных возрастных групп на этапе спортивной специализации.

Гипотеза исследования – предполагалось, что повышению эффективности тренировочного процесса футболистов этапа спортивной специализации будет способствовать внедрение комплекса упражнений координационного и технического характера с целенаправленной последовательностью при обучении, правильным подбором подготовительных упражнений.

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

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме взаимосвязи координационных способностей с технической подготовленностью футболистов этапа спортивной специализации.

2. Определить показатели и уровень координационной устойчивости в различных вариантах пробы Ромберга у футболистов этапа спортивной специализации второго и четвертого годов обучения.

3. Сравнить показатели и уровень координационных способностей у футболистов этапа спортивной специализации второго и четвертого годов обучения.

4. Оценить уровень технической подготовленности у футболистов с учетом их координационных возможностей.

5. Выявить типичные ошибки при выполнении технических приемов, допускаемых футболистами обеих возрастных групп.

6. На основании литературных источников составить и апробировать комплексы упражнений по совершенствованию координационных способностей и технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации.

7. Исследовать динамику координационной устойчивости, координационных способностей и технической подготовленности футболистов после внедрения в тренировочный процесс специальных комплексов упражнений.

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

Педагогический эксперимент включал оценку координационной устойчивости, координационных способностей, а также показателей и уровня технического мастерства юных футболистов.

Оценка координационной устойчивости футболистов осуществлялась по результатам проведения простого и усложненного вариантов пробы

Ромберга с открытыми и закрытыми глазами на основании времени сохранения равновесия пяточно-носочной и пяточно-коленной позы.

Тестирование уровня координационных способностей осуществлялось по результатам сдачи контрольных нормативов в упражнениях «Челночный бег 3x10 м», «Бег 5x30 м с ведением мяча», «Стояние на правой ноге с удержанием мяча на стопе левой», «Стояние на левой ноге с удержанием мяча на стопе правой».

Диагностика уровня технической подготовленности осуществлялась с помощью комплекса тестов с фиксацией ошибок, допускаемых футболистами во время выполнения технического упражнения: «Удар по мячу на дальность», «Вбрасывание мяча из-за боковой линии», «Обводка стоек на время», «Жонглирование мячом», «Бег 30 м с ведением мяча».

Исследования проводились на протяжении 8 месяцев в 2 этапа. Каждый этап исследования характеризовался конкретными сроками выполнения, содержанием работы и применяемыми методами исследования.

На 1 этапе осуществлялась оценка фоновых параметров координационной устойчивости и способностей футболистов разных возрастных групп, а также их технического мастерства. На 2 этапе исследовали динамику указанных параметров в тренировочном процессе.

Для повышения уровня координационной устойчивости и технической подготовленности футболистов в тренировочный процесс были внедрены специальные комплексы упражнений, составленные на основании литературных источников.

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 $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2023 по апрель 2024 года на базе футбольного клуба «Балтика» г. Калининграда. Контингент обследуемых

составили 30 футболистов этапа спортивной специализации второго и четвертого годов обучения. Каждая группа включала по 15 человек. Тренировочные занятия у футболистов проходили 5-6 раз в неделю по 1,5 часа.

Положения, выносимые на защиту:

1. Необходимость развития и совершенствования координационных способностей футболистов в подростковом возрасте является одним из важнейших аспектов процесса их физической подготовки.

2. Повышение уровня технической подготовленности футболистов находится в прямой зависимости от конкретных видов координационных способностей, при методически грамотном развитии которых можно улучшить спортивный результат юных футболистов.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о путях совершенствования координационной и технической подготовленности футболистов разных возрастных групп.

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 проблемы взаимосвязи координационных способностей с технической подготовленностью футболистов этапа спортивной специализации» и «Сравнительный анализ динамики координационных способностей и технической подготовленности у футболистов разных возрастных групп в тренировочном процессе», заключения и списка литературы, включающего 56 источников. Текст магистерской работы изложен на 67 страницах, содержит 4 таблицы и 10 рисунков.

В связи с вышеизложенным проведены исследования динамики координационных способностей у футболистов этапа спортивной специализации второго и четвертого годов обучения.

Теоретические основы проблемы взаимосвязи координационных способностей с технической подготовленностью футболистов этапа спортивной специализации.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают разностороннее комплексное воздействие на организм спортсменов, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока.

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.

Приоритет координационной тренировки в эффективности тренировочной и соревновательной деятельности футболистов вызван многообразием технических действий, выполняемых игроками при условии сохранения равновесия в одноопорном и безопорном положениях, когда ногу футболиста с биомеханической точки зрения можно представить в виде трехзвенной кинематической цепи.

Для футболиста координационные двигательные навыки, являются одним из основных факторов, влияющих на эффективность игрока во время матча.

Эффект тренировки координационных способностей определяют не только сложностью применяемых психомоторных задач, но и их новизной и

необычностью. В этой связи, предлагается варьировать условия и способы выполнения упражнений, стремясь систематически ставить занимающихся в ситуации, требующие от них проявления сообразительности, находчивости, способности к экспромтным действиям, и постепенно повышать объем специализированных упражнений.

Целенаправленное использование координационных упражнений ускоряет темпы развития общих и специальных координационных способностей, юные футболисты более успешно усваивают технические элементы игры, расширяют свой двигательный опыт.

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. Полное владение всем многообразием средств, умение эффективно использовать в постоянно меняющейся обстановке игры, когда нужно сражаться, с одной стороны с соперниками, а другой стороны с собственным утомлением – все это является факторами спортивного результата.

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. Техника является органической частью подготовленности футболиста. Она оказывает влияние на все разделы подготовки. Техническая подготовленность и функциональная оказывают взаимное влияние друг на друга. Так, достаточно высокий уровень развития различных физических качеств дает возможность спортсмену демонстрировать более качественную технику. Также имеется и обратное влияние. Спортсмен, обладающий более высоким уровнем технического мастерства, может эффективнее развивать свои физические качества.

Основные технические приёмы в футболе выполняются при сочетании быстроты и точности, однако повышение требовательности к точности приводит к снижению скорости, а увеличение скорости – к снижению точности. Задача тренера тонко варьировать целевые установки для воспитания быстроты и точности в гармоничном сочетании.

Техническая подготовка футболистов на этапе спортивной специализации является одной из ключевых задач, решение которой позволяет повысить двигательный потенциал игрока и уровень технико-тактического мастерства. Так как техника является основой футбола, большую часть тренировочного времени тренеры должны уделять именно отработке технических элементов. Упражнения нужно выполнять на управляемой скорости, в медленном темпе, с наибольшей точностью на фоне полного восстановления организма спортсменов.

Сравнительный анализ динамики координационных способностей и технической подготовленности у футболистов разных возрастных групп в тренировочном процессе.

Повышение уровня развития координационных способностей является обязательным условием для совершенствования технико-тактического мастерства и спортивных достижений юных футболистов. Одним из критериев оценки координационной устойчивости является качество функции равновесия, которое индивидуально для каждого человека.

Проведенные исследования координационной устойчивости у футболистов разных возрастных групп выявили ожидаемые различия.

Определены показатели и уровень координационной устойчивости в различных вариантах пробы Ромберга у футболистов этапа спортивной специализации второго и четвертого годов обучения:

- фоновые значения как в простой, так и усложненной пробе Ромберга со зрительным контролем и при его отсутствии были выше у футболистов старшей возрастной группы;

- индивидуальные значения координационной устойчивости в обоих вариантах пробы Ромберга отличались значительной вариативностью, особенно в младшей возрастной группе;

- у футболистов 11-12 лет показатели координационной устойчивости в простой пробе Ромберга при сохранении пяточно-носочной позы с открытыми глазами соответствовали низким (27%), средним (60%) и высоким (13%) значениям, а у футболистов 13-14 лет – средним (67%) и высоким (33%) с доминированием среднего в обеих группах;

- у футболистов 11-12 лет показатели координационной устойчивости в простой пробе Ромберга при сохранении пяточно-носочной позы с закрытыми глазами соответствовали низким (40%) и средним (60%) значениям, а у футболистов 13-14 лет – средним (80%) и высоким (20%) также с доминированием среднего в обеих группах;

- у большинства футболистов обеих групп (53% и 73%) при проведении усложненной пробы Ромберга при сохранении пяточно-коленной позы с открытыми глазами также регистрировались средние значения координационной устойчивости;

- у футболистов 11-12 лет (60%) в усложненной пробе Ромберга с закрытыми глазами доминировал низкий уровень координационной устойчивости, а у всех без исключения футболистов 13-14 лет показатели соответствовали средним значениям.

При сравнении показателей координационных способностей у футболистов этапа спортивной специализации второго и четвертого годов обучения установлено, что:

- фоновые их значения в упражнениях «Челночный бег 3x10 м», «Бег 5x30 м с ведением мяча» и «Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой» были выше у футболистов старшей возрастной группы по сравнению с показателями футболистов младшей группы;

- уровень развития координационных способностей у футболистов 11-12 лет соответствовал низким и средним значениям, а у футболистов 13-14 лет – средним и высоким.

Проведенная оценка уровня технической подготовленности у футболистов с учетом их координационных возможностей показала, что:

- средние ее значения указывают на превосходство результатов у футболистов старшей возрастной группы над показателями футболистов младшей группы со статистически значимыми различиями в 3-х из 5-ти контрольных упражнениях;

- у футболистов обеих групп зафиксирован средний и низкий уровень технической подготовленности: в 1 группе по всем 5 контрольным срезам установлено доминирование лиц с низкими результатами; во 2 группе низкий уровень технической подготовленности оказался доминантным в 2-х из 5-ти упражнениях.

Выявлены типичные ошибки при выполнении технических приемов, допускаемых футболистами обеих возрастных групп, с наибольшей долей у футболистов младшей возрастной группы.

На основании литературных источников составлены и апробированы комплексы упражнений по совершенствованию координационных способностей и технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации, включающие 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, а также тренировочные блоки на освоение футболистами техники сочетания приемов.

Выявлена положительная динамика координационной устойчивости, координационных способностей и технической подготовленности футболистов после внедрения в тренировочный процесс специальных комплексов упражнений:

- по истечении года тренировочных занятий статистически достоверные различия между футболистами младшей и старшей возрастной групп имели место во всех показателях координационной устойчивости;
- у футболистов 11-12 лет прирост показателей координационной устойчивости в обоих вариантах пробы Ромберга был наиболее существенным по сравнению со игроками 13-14 лет;
- уровень координационной устойчивости в простой и усложненной пробе Ромберга, а также координационных способностей у большинства футболистов обеих групп был средним;
- повышение параметров технической подготовленности футболистов в обеих группах с более существенными изменениями в старшей возрастной группе с сохранением низкого и среднего ее уровней;
- снижение количества ошибок с явно выраженной тенденцией у футболистов старшей возрастной группы.

Заключение. Подготовка спортивного резерва в футболе – это целенаправленный и многолетний процесс, связанный с формированием двигательных умений и навыков, развитием физических качеств и способностей. Повышение уровня развития координационных способностей является обязательным условием для совершенствования технико-тактического мастерства и спортивных достижений юных футболистов. Показано, что значимость координации движений в деятельности современных футболистов постоянно повышается, что связано с необходимостью действовать в условиях жесткого единоборства, нестандартных ситуациях, при дефиците времени и пространства.

Таким образом, предложенные комплексы упражнений для совершенствования координационных способностей и технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации второго и четвертого годов обучения разных оказалась достаточно эффективной в отношении достоверного улучшения результатов в показателях, отражающих уровень их развития.