

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛЬНЫХ
НАПАДАЮЩИХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 521 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Факультета физической культуры и спорта
Знаменщикова Александра Сергеевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
к. философ. н., доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Эффективность соревновательной деятельности в футболе в значительной степени зависит от уровня развития физических качеств, технического мастерства, а также психологической и интеллектуальной готовности футболистов. Повышение уровня подготовленности достигается как во время тренировок, так и в ходе игр.

Последние чемпионаты по футболу продемонстрировали, что выдающиеся нападающие способны в одиночку изменить исход не только конкретного матча, но и всего турнира, даже при неудачной игре других членов команды.

Для формирования выдающегося нападающего необходимо сочетание способностей футболиста и настойчивых тренировок. Развитие его творческого потенциала зависит от тщательного планирования и организации обучающих занятий. Подготовка игроков высокого уровня опирается на количественные и качественные показатели соревновательной активности как команды в целом, так и отдельных игроков различных позиций.

Эффективное управление процессом соревнований и тренировок для повышения мастерства нападающих футболистов опирается на соответствие особенностей их соревновательной деятельности содержанию учебно-тренировочной работы. Это также включает в себя определение изменений в содержании и структуре соревновательной деятельности игроков различных позиций, разработку объективных методик для получения оперативной и достоверной информации о качестве выступлений каждого футболиста и всей команды.

Поэтому выбор данной темы обоснован необходимостью изучения эффективности технических и тактических действий футболистов, учитывая их роли и уровень подготовки. Выявление оптимальных характеристик для нападающих в футболе поможет улучшить планирование и организацию учебно-тренировочного процесса.

Все вышесказанное является крайне важным для повышения эффективности выступления нападающих на соревнованиях, поскольку итог игры часто зависит от успешного завершения атакующих действий, создания опасных моментов возле ворот противника и нанесения ударов по воротам.

Объект исследования - тренировочный процесс футболистов 14-16 лет на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования - содержание и методика развития технических способностей футбольных нападающих на этапе спортивного совершенствования.

Цель нашего исследования - разработать и экспериментально проверить методику развития технических способностей футбольных нападающих 14-16 лет на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза исследования – мы предположили, что применение в тренировочном процессе разработанной методики розыгрышей комбинаций со стандартных положений для повышения технико-тактической подготовки нападающих футболистов, находящихся на этапе спортивного совершенствования, способствует повышению эффективности игровой деятельности футболистов.

Задачами исследовательской работой стали:

1. Проанализировать научно-методическую и медико-педагогическую литературу по вопросам формирования технико-тактической игры футбольных нападающих.
2. Оценить уровень тактической подготовленности футбольных команд на этапе спортивного совершенствования.
3. Апробировать методику развития технических способностей футбольных нападающих.
4. Оценить эффективность апробируемой методики.

В исследовательской работе мы использовали следующие **методы исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое (статистическое) наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Математико-статистическая обработка.

Методологической базой исследования выступают работы Монакова Г.В., Герасименко А.П., Михно Л.В., Лапшина О.Б.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методов и средств и их рациональное распределение в условиях технической подготовки нападающих футболистов 14-16 лет.

Структура: работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, включающего 30 источников. Общий объем работы составляет _ страницы. Текст бакалаврской работы включает таблицы и диаграммы с результатами исследования.

Основное содержание работы

Цель нашего исследования - разработать и экспериментально проверить методику развития технических способностей футбольных нападающих на этапе спортивного совершенствования.

Задачами исследовательской работой стали:

1. Проанализировать научно-методическую и медико-педагогическую литературу по вопросам формирования технико-тактической игры футбольных нападающих.
2. Оценить уровень тактической подготовленности футбольных команд на этапе спортивного совершенствования.
3. Апробировать методику развития технических способностей футбольных нападающих.
4. Оценить эффективность апробируемой методики.

Основной задачей исследования является выявление наиболее популярных и эффективных тактических комбинаций, используемых футболистами в атаке, а также создание и тестирование обучающей программы по данным атакующим действиям с последующим сравнением ее с наиболее распространенными методиками.

Исследования проводились на группе юношей 14-16 лет в МФК «Саратов» в период с сентября 2023 года по март 2024 года. Место проведения – ФОК «Солнечный». В исследовании принимали участие 20 футболистов, из которых были составлены две группы (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой.

Исследовательская работа включала в себя следующие этапы:

1. Сбор и анализ научно-методической литературы и документов по вопросам формирования технико-тактической игры футбольных нападающих – сентябрь 2023 года.
2. Оценка состояния спортсменов, проведение тестирования и внедрение методики – октябрь 2023 года.

3. Повторное тестирование, проверка эффективности апробированной методики – март 2024 года.

На первом этапе исследования мы определяли общее направление исследования, проводили теоретическое изучение состояния исследуемой проблемы в научно-методической литературе. Также мы определяли цель исследования, формулировали рабочую гипотезу и уточняли задачи исследования. Для достижения поставленных целей мы подбирали адекватные задачам методы исследования.

Кроме того, на этом этапе мы решали организационные и методические проблемы, связанные с проведением экспериментального раздела исследований. Мы разрабатывали план исследования, определяли необходимые ресурсы, обсуждали возможные трудности и находили способы их преодоления.

В целом, этот этап был ключевым для определения основных параметров исследования, его целей и задач. Мы уделяли большое внимание теоретическому изучению проблемы и подбору соответствующих методов исследования, чтобы гарантировать достижение наших исследовательских целей.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент с целью внедрения экспериментальной методики. В ходе эксперимента мы активно применяли новые методы ведения занятий, основанные на инновационных подходах в образовании.

На третьем этапе изучения проводился анализ экспериментальных данных, полученных в результате исследования. Важным этапом было отбор и систематизация полученных результатов, а также их критическое рассмотрение и интерпретация. Исследовательский анализ данных позволил выявить закономерности и тенденции, а также сделать выводы, связанные с поставленными исследовательскими вопросами.

Параллельно с анализом данных, оформлялась бакалаврская работа. В работе были представлены все этапы и методы исследования, а также

описание полученных результатов. Оформление работы включало в себя составление введения, формулировку цели и задач исследования, обзор литературы, методику проведения эксперимента, описание и анализ данных, выводы, а также список использованных источников.

Решение задач данной работы обусловило необходимость применить широкий арсенал методов исследования. Выбор методов, организация исследования, условий, проведение и обработка данных осуществлялись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории, методики и практики спортивной тренировки.

В работе использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы. При подготовке к обширному исследованию важной частью работы для нас стало изучение литературы, которое позволило более полно понять поставленную проблему, рассмотреть ее историю, а также ознакомиться с различными методами исследования, применяемыми в данной области.

2. Педагогическое (статистическое) наблюдение осуществлялось на протяжении всего эксперимента и являлось одним из главных методов.

3. Педагогический эксперимент — это и есть специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения различных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. В ходе эксперимента осуществляется сравнительный анализ результатов, с целью определить, насколько новое внедрение положительно влияет на процесс обучения и тренировки.

4. Педагогическое тестирование является важным инструментом, который позволяет преподавателям, инструкторам, тренерам и научным работникам определить состояние тренированности занимающихся, а также уровень развития их физических качеств и других показателей. Это позволяет судить об эффективности учебно-тренировочного или учебно-воспитательного процесса

5. Математико-статистическая обработка использовалась для оценки результатов, показанных в процессе исследования.

На втором этапе исследовательской работы, перед началом тренировочной деятельности были проведены контрольные тесты для того, чтобы установить уровень начальной подготовки спортсменов.

Для определения уровня общей физической подготовки футболистов использовали следующие тесты:

1. Бег 30 метров, с высокого старта (с), для выполнения данного теста дается одна попытка.

2. Бег на 2000 м (мин, с)

3. Прыжок в длину с места (см), учитывается лучший результат из трех попыток.

4. Челночный бег 3x10 м, (с), для выполнения данного теста дается одна попытка.

Для определения уровня специальной физической подготовки футболистов использовали следующие тесты:

1. Бег 30 м. с ведением мяча. Данный тест выполняется строго с высокого старта. Технику ведения мяча можно использовать любую, но на отрезке касания мяча должно быть не менее трех. Когда игрок пересечет линию финиша, тогда упражнение считается законченным.

2. Бег 5x30 м. с ведением мяча. Тест выполняется по аналогии теста 30 м. с ведением мяча. Старт производится с высокого положения, игрок должен четко добегать до точки разворота, тест является законченным, когда испытуемый пересечет линию.

3. Удар по мячу на дальность. Данный тест выполняется с помощью ударов правой и левой ногой по не подвижному мячу. Техника выполнения удара не ограниченная. Расстояние полета мяча измеряется от точки удара до точки падения. Ограничение по ширине, коридор равен 10 метров. На каждую ногу дается по три попытки. Засчитывается сумма лучших ударов правой и левой ногами.

Чтобы определить уровень технической подготовки футболистов использовали следующие тесты:

1. Удары по воротам на точность. Данный тест выполняется следующим образом, игрок должен нанести по мячу пять ударов правой и левой ногами с расстояния 11 м и забить гол. Попытка засчитывается, если мяч пересек линию по воздуху. В итоговом результате учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Данный тест выполняется за счет ведения, обводки стоек, и нанесения контрольного удара по воротам. Первый шаг - с линии старта стартует игрок, ведет мяч первый 10 метров, любым стилем. Второй шаг - игрок обводит 4 стойки, находящиеся в 2,5 метрах друг от друга. 3 шаг - после того как игрок обвел последнюю стойку, делает рывок и наносит удар любым стилем по воротам. На этот тест дается три попытки.

3. Жонглирование мячом. В данном тесте считается количество касаний мяча частей тел, не задевая пол. Игрок набивает мяч в ограниченном квадрате обозначенный фишками, 5х5 метров.

Для обучения тактике нападения в контрольной и экспериментальной группах были применены методы многократного повторения и игровой подход с проведением тренировочных матчей в формате двух ворот.

Занятия проводились три раза в неделю по 100 минут каждое, с соблюдением общепринятой структуры тренировки (разминка, основная часть, заключительная часть).

Структура тренировочного занятия при обучении футболистов тактике игры в нападении (100 мин.):

- 1) Разминка: комплекс ОРУ в движении, на месте, а также специально-беговые упражнения – 20 мин.;
- 2) Основная часть занятия (всего 75 мин.);
 - а) краткий рассказ тренера об атакующей комбинации в сочетании с объяснением сущности его выполнения – 15 мин;

б) показ данного упражнения (можно на личном примере) сначала по частям, потом в целом – 10 мин;

в) непосредственное выполнение футболистами разучиваемой комбинации (разные для контрольной и экспериментальной групп) – 30 мин;

г) дальнейшее закрепление атакующей комбинации (всего на 20 мин.), направленное на развитие и совершенствование технических элементов:

3) Заключительная часть: упражнения на восстановление – 5 мин.

Занятия в контрольной группе проводились по стандартной программе и включали развитие и совершенствование следующих технических элементов:

1 Удар с точки выполнения штрафного удара.

2 Удар, при котором мяч посылается верхом в ворота.

3 Удар слета (мяч набрасывает партнер руками).

4 Удар в створ ворот с 10 метров.

5 Удар по воротам, после обводки фишек.

6 Удар по воротам в левый нижний, правый нижний угол, при этом на воротах стоит вратарь.

7 Удар по воротам по катящемуся мячу.

8. Две группы игроков выстраиваются на расстоянии 6-8 метров одна от другой и 10-16 метров от ворот, защищаемых вратарем. Тренер стоит с мячами посередине поля и совершает накат под удар игрокам одной группы, в то время как игроки другой группы (по очереди) преследуют бьющего футболиста, пытаясь предотвратить удар. Через некоторое время они меняют свои роли. Тренер должен следить за тем, чтобы упражнения выполняли абсолютно все игроки и обязательно обеими ногами.

В контрольной группе во всех упражнениях удары по мячу выполнялись как с левой, так и с правой ноги.

В процессе работы с литературными источниками мы пришли к выводу, что главным фактором результативности футбольных нападающих является развитие следующих качеств: скорость, выносливость, дриблинг и удары.

Исходя из важности развития данных качеств, мы разработали методику для экспериментальной группы, в которую входили упражнения, с помощью которых будет улучшено качество разыгранных комбинаций в атаке. На каждом тренировочном занятии мы проводили упражнения, которые развивали основные физические качества, способствующие эффективному нападению.

В экспериментальной группе перед непосредственной практикой использовались схемы, зарисовки и видеодемонстрации сложных тактических элементов комбинаций в качестве визуальных пособий.

Розыгрыш комбинации состоит из индивидуальных действий двух или более игроков, от которых зависит результат разыгранной комбинации. Основными действиями нападающих игроков является открывание, передача мяча и удар.

Комплекс включал в себя упражнения, направленные на обработку индивидуальных технико-тактических действий. В упражнениях обрабатываются своевременные по скорости открывания игрока без мяча, короткие и дальние передачи и завершающие удары по воротам.

До начала всех испытаний спортсмены подробно инструктировались о содержании и требованиях в каждом упражнении. Кроме этого, им была предоставлена возможность в течение 3-х минут опробовать каждое задание. В результате проведенных исследований мы получили данные, которые оформили в виде анализа результатов исследования и оценка эффективности экспериментальной программы.

У испытуемой группы футболистов 14-16 лет в количестве 20 игроков в начале и после педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование с целью определения физической и технической подготовленности. Футболисты были поделены на экспериментальную и контрольную группы по 10 игроков. Также в начале и конце педагогического эксперимента проводили двухсторонние игры, формат 6+1, в которых велось наблюдение по разыгранным комбинациям со стандартных положений.

Результаты тестов, проводимых в начале педагогического эксперимента представлены в таблицах ниже.

Исходя из тестов общей физической подготовки футболистов в начале педагогического эксперимента, можно сказать, что контрольная группа и экспериментальную оказались практически однородными. В беге на 30 метров контрольная группа превзошла на 0,1 секунды, бег на 2000 метров контрольная группа пробежала на 1 минуту дольше экспериментальной, прыжки в длину с места экспериментальная группа показала лучше результат всего на 0,5 см, а челночный бег контрольная группа показала лучше результат на 0,2 секунды.

Сопоставляя результаты тестов специальной физической подготовки испытуемой группы в начале педагогического эксперимента, экспериментальная группа прошла тесты незначительно лучше контрольной группы. В беге на 30 метров с ведением мяча экспериментальная группа показала результат 5,3 секунд, лучше на 0,1 секунд, чем контрольная. Челночный бег 5x30 метров с ведением мяча обе группы показали почти одинаковый результат, экспериментальная группа показала лучше результат на 0,5 секунд. Удар по мячу на дальность экспериментальная группа показала результат лучше на 50 см.

В начале педагогического эксперимента проводились тесты по технической подготовке. Удар по мячу ногой на точность контрольная группа показала результат 7,3, а экспериментальная группа показала 7,1 - на 0,2 десятых меньше контрольная группа. Тест ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам обе группы показали одинаковый результат 8,7 с. Жонглирование мяча ногой превосходство показала контрольная группа с результатом 35,5 набиваний, что касается экспериментальной группы, то среднее число набиваний составило 34,5. Таким образом, техническая подготовка обеих групп оценивается как однородная.

После проведения педагогического эксперимента и повторного

тестирования, мы провели анализ изменений, произошедших в ходе занятий по контрольной и экспериментальной методике, отдельно по каждой группе. Анализ полученных результатов по двум тестированиям позволил нам определить возможность определения эффективности разработанной методики.

После проведённого педагогического эксперимента в заключительных играх футболисты экспериментальной группы по сравнению первых игр до эксперимента вели себя более предпочтительно. Расторопности как таковой не наблюдалось, каждый стандарт старались довести до завершения. Ошибок у нападающих в коротких и дальних передачах стало меньше, увеличилось количество опасных ударов по завершению комбинации.

Таким образом, можно утверждать о положительном влиянии разработанного комплекса специальных упражнений, направленного на развитие, как физических качеств, так и совершенствование технической подготовленности нападающих футболистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы показал, что основным фактором результативности отводится действиям команды в нападении. Ведь, играя только от обороны и не помышляя об атаке, практически невозможно выиграть матч. Разнообразие форм построения нападающих действий, изменение темпа развития атаки, направлений основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства – все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку. Но до завершающего удара необходимо довести мяч и требуется количество успешных открываний и количество точных передач.

Розыгрыш комбинации состоит из индивидуальных действий двух или более нападающих игроков, от которых зависит результат разыгранной комбинации. Основными действиями футболистов нападения является открывание, передача мяча и удар. Исходя из этого, был разработан комплекс, в который вошли следующие упражнения, с помощью которых будет улучшено качество разыгранных комбинаций в атаке.

Комплекс упражнений был разбит на 4 блока:

1. Упражнения, направленные на физические качества.
2. Упражнения, направленные на отработку индивидуальных технико-тактических действий.
3. Упражнения, направленные на отработку розыгрышей со стандартных положений без сопротивления.

4 Упражнения, направленные на отработку розыгрышей со стандартных положений с сопротивлением: защита, находящаяся в меньшинстве и с равными составами.

В результате проведенного педагогического эксперимента мы пришли к выводу, что применение комплекса разработанных упражнений в тренировочном процессе способствует повышению эффективности розыгрышей комбинаций со стандартных положений, а также способствует совершенствованию индивидуальных технико-тактических действий.