

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СПЕЦИАЛЬНАЯ КООРДИНАЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА
В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Лисицкого Егора Дмитриевича

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

Введение. Актуальность исследования обусловлена тем, что успех в спорте определяется тремя ключевыми факторами: врождёнными способностями и талантом спортсмена, уровнем профессионализма тренера и внешними условиями, сопутствующими тренировочному процессу и соревнованиям. Особое значение имеет учет динамики развития целевых физических качеств, что позволяет оптимизировать тренировочный процесс и обеспечить максимально полное раскрытие потенциала спортсменов.

Игра футбол состоит из множества двигательных действий, так или иначе применяемых в игровой обстановке. Все это оставляет актуальной проблему приобретения как можно более обширного двигательного опыта в младшем возрасте. Поэтому одним из основных условий достижения высоких результатов спортивных футболистов, определяющих их перспективность, является соответствующий уровень развития разных координационных способностей.

Координационная тренировка играет важную роль в повышении технического мастерства футболистов на этапе спортивной специализации. Это связано с тем, что в футболе увеличивается объем сложно координированных игровых действий, и развитие координационных способностей помогает расширять и совершенствовать технический арсенал, увеличивать скорость игры и уменьшать время принятия решения.

Специалисты и эксперты подчеркивают, что недостаточная проработка координационных навыков у футболистов на ранних этапах может привести к негативным последствиям для их профессиональной карьеры.

В условиях современного футбола оптимизация тренировочного процесса становится важнейшим фактором для достижения пиковых спортивных показателей.

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

Предмет исследования – показатели специфических координационных способностей и технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации.

В связи с этим, **целью исследования** явилось экспериментальное обоснование специальной координационной тренировки в повышении уровня технического мастерства футболистов этапа спортивной специализации.

Гипотеза исследования – предполагалось, что целенаправленная специальная координационная тренировка в течение годового цикла оказывает положительное влияние на показатели специфических координационных способностей и технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации.

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

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме взаимосвязи координационной и технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации.

2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня специфических координационных способностей и технического мастерства футболистов.

3. Сравнить показатели и уровень специфических координационных способностей футболистов этапа спортивной специализации разных возрастных групп.

4. Определить уровень технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации разных возрастных групп с учетом их специфических координационных способностей.

5. Составить и апробировать комплексы упражнений специальной координационной тренировки для футболистов этапа спортивной специализации разных возрастных групп.

6. Оценить степень воздействия упражнений специальной координационной тренировки на динамические изменения показателей

специфических координационных способностей и технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации разных возрастных групп.

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

Диагностика специфических координационных способностей футболистов 11-14 лет осуществлялась по показателям способности к дифференцированию параметров движений в тестовом задании «Удар мячом в цель»; способности к пространственной ориентации в тестовом задании «Бег к пронумерованным мячам»; способности к приспособлению и перестроению двигательных действий в тестовом задании «Бег с обеганием стоек»; способности равновесию в тестовом задании «Стойка на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой».

Для оценки уровня технического мастерства использовали набор стандартных тестов «Вбрасывание мяча из-за боковой линии», «Жонглирование мячом», «Удары по воротам на точность» и «Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность».

Исследования проводили в 2 этапа: в начале и конце эксперимента. Для установления исходного уровня специфических координационных способностей и технической подготовленности футболистов разных возрастных групп осуществлялись фоновые исследования в сентябре 2024 года (1 этап). Для установления динамических изменений в ходе специальной координационной тренировки проводили сравнительный анализ фоновых и итоговых параметров специфических координационных способностей и технической подготовленности футболистов разных возрастных групп.

На каждом этапе осуществлялся анализ средних и индивидуальных показателей специфических координационных способностей и технической подготовленности футболистов, которые подвергались статистической

обработке по критерию Стьюдента с помощью таблиц Excel – 2019. По каждому показателю определяли среднее арифметическое значение (M), ошибку среднего арифметического значения (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 2024 по апрель 2025 года на базе Государственного автономного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по футболу «Сокол». Контингент обследуемых составили 20 футболистов этапа спортивной специализации в возрасте 11-14 лет.

Положения, выносимые на защиту:

1. Степень технического мастерства футболистов во многом определяется способностями координировать движения и ориентироваться в пространстве.

2. 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.

3. Развитие и совершенствование специфических координационных способностей футболистов этапа спортивной специализации – фундамент для дальнейших спортивных достижений.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблеме взаимосвязи координационной и технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации, а также о средствах и методах их повышения.

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 координационной и технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации» и «Экспериментальное обоснование специальной координационной тренировки в повышении уровня технического мастерства футболистов этапа спортивной специализации», заключения и списка литературы, включающего 50 источников. Текст магистерской работы изложен на 63 страницах, содержит 2 таблицы и 10 диаграмм.

Теоретические основы проблемы взаимосвязи координационной и технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации. Современный футбол характеризуется преобладанием соревновательных ситуаций, обладающих высокой степенью неопределенности и непредсказуемости.

Координационные тренировки являются существенным фактором совершенствования технического мастерства футболистов на стадии спортивной специализации. Формирование координационных навыков способствует более эффективному усвоению и применению технических элементов игры в условиях соревновательной среды.

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.

Координационная тренировка футболистов на этапе спортивной специализации направлена на развитие координационных способностей, необходимых для эффективного выполнения технических элементов в сложной игровой обстановке. Этот этап характеризуется постепенным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, включением в тренировку более узконаправленной специализированной работы.

Средствами координационной тренировки футболиста являются физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы

природы. Все упражнения на координацию, применяемые в тренировке футболистов, могут быть условно разделены на три группы: соревновательные; специально-подготовительные; обще-подготовительные.

Развитие специфических координационных способностей должно быть интегрировано в каждую тренировку, независимо от периода подготовки или её этапа. Комплексы упражнений для развития специфических координационных способностей рекомендуется применять после предварительной разминки в подготовительной или в начале основной части занятия.

Оптимальное время для занятий, направленных на развитие специфических координационных способностей, составляет около 30-40 минут. В ходе одного тренировочного занятия рекомендуется сосредоточить внимание на совершенствовании не более одной-двух координационных способностей.

Техническая подготовка футболистов на стадии спортивной специализации играет решающую роль в формировании их двигательных способностей и развитии технико-тактического мастерства. Поэтому тренеры должны уделять значительную часть тренировочного процесса совершенствованию технических элементов игры. Рекомендуется выполнять упражнения в контролируемом темпе, с акцентом на точность исполнения и полным восстановлением организма спортсменов между подходами.

Контроль уровня технической готовности футболистов является неотъемлемой частью тренировочного процесса и может осуществляться посредством различных методик. 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.

Экспериментальное обоснование специальной координационной тренировки в повышении уровня технического мастерства футболистов

этапа спортивной специализации. Проведены исследования по экспериментальному обоснованию специальной координационной тренировки в повышении уровня технического мастерства футболистов этапа спортивной специализации. В организованном педагогическом исследовании приняли участие футболисты этапа спортивной специализации, занимающиеся в группах второго и четвертого годов обучения. Общее число участников эксперимента составило 20 человек мужского пола с возрастным диапазоном от 11 до 14 лет. Обследуемые футболисты были распределены на 2 группы в зависимости от этапа обучения. В 1 группу вошли 10 футболистов 11-12 лет (группа второго года обучения), а во 2 группу также вошло 10 футболистов 13-14 лет (группа четвертого года обучения).

Тренировочные занятия в группе футболистов 2-го года обучения проходили 5 раз в неделю по 2 часа, а 4-го года обучения – 6 раз в неделю по 2 часа.

В тренировочный процесс футболистов обеих групп были включены комплексы упражнений координационной тренировки. Основное различие координационной тренировки заключалось в акценте на разные аспекты развития координационных способностей: в 1 группе футболистов 11-12 лет акцент делается на создании координационного фундамента, а во 2 группе футболистов 13-14 лет – на целенаправленном развитии сложных двигательных координаций.

Специальная координационная тренировка проводилась 3 раза в неделю продолжительностью 40 мин. Это составляло примерно 30% общего тренировочного времени. Включала упражнения как с мячом, так и без мяча.

Проведенный анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что:

- координационные тренировки являются существенным фактором совершенствования технического мастерства футболистов на стадии спортивной специализации;

- формирование координационных навыков способствует более эффективному усвоению и применению технических элементов игры в условиях соревновательной среды;

Сравнительный анализ показателей специфических координационных способностей футболистов этапа спортивной специализации разных возрастных групп позволил установить:

- наличие более высоких значений во всех тестовых упражнениях у футболистов 13-14 лет по сравнению с футболистами 11-12 лет;
- у большинства футболистов в каждой группе соответствие показателей нормативным значениям для данной возрастной категории;
- наличие у футболистов обеих групп низкого и среднего уровней специфических координационных способностей;
- у футболистов обеих групп доминирующим был средний уровень специфических координационных способностей;
- в группе 13-14-летних футболистов количество игроков со средним уровнем специфических координационных способностей было больше, чем в группе 11-12-летних.

Проведенная оценка технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации разных возрастных групп с учетом их специфических координационных способностей позволила установить:

- превосходство в показателях технической подготовленности у 13-14-летних футболистов по сравнению с группой 11-12-летних игроков;
- несмотря на наличие у футболистов обеих групп низкого и среднего уровней технической подготовленности, у большинства игроков он был средним во всех тестовых заданиях, за исключением «Удара по мячу ногой с рук на дальность и точность», в котором большинство игроков младшей возрастной группы продемонстрировали низкий уровень техникой владения мячом;

- уровень технической подготовленности был выше у игроков с более высоким уровнем специфических координационных способностей.

Комплексы упражнений специальной координационной тренировки оказали положительное влияние на показатели специфических координационных способностей и технической подготовленности футболистов обеих возрастных групп:

- динамические изменения имели некоторые сходства и отличия в группах;

- у футболистов обеих группы по-прежнему доминирующим был средний уровень специфических координационных способностей;

- в старшей возрастной группе были выявлены футболисты, которые смогли улучшить результаты до высокого уровня специфических координационных способностей во всех тестовых упражнениях;

- в младшей возрастной группе высокий уровень специфических координационных способностей установлен в упражнениях «Бег к пронумерованным мячам» и «Бег с обеганием стоек»; а в упражнениях «Удар мячом в цель» и «Стойка на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой» все игроки продемонстрировали средний уровень;

- уровень технической подготовленности у большинства футболистов был средним;

- в старшей возрастной группе выявлены футболисты с высоким уровнем технической подготовленности во всех тестовых заданиях, за исключением «Вбрасывания мяча из-за боковой линии»;

- в младшей возрастной группе высокий уровень технической подготовленности был зафиксирован в единичных случаях при выполнении жонглирования мячом, во всех других технических приемах некоторые игроки по-прежнему демонстрировали низкие результаты, особенно при выполнении удара по мячу с рук на дальность и точность.

Заключение. Футбол – вид спорта, характеризующийся высокой интенсивностью и значительными физическими нагрузками. Игра футбол состоит из множества двигательных действий, так или иначе применяемых в игровой обстановке. Все это оставляет актуальной проблему приобретения как можно более обширного двигательного опыта в младшем возрасте. Координационные способности человека проявляются в многообразных формах, которые зачастую обладают спецификой и не всегда коррелируют между собой.

Для достижения высоких результатов в футболе необходима своевременная и квалифицированная технико-тактическая подготовка игроков в ходе тренировочного процесса. Эффективность этой подготовки напрямую связана с уровнем развития и проявления различных координационных способностей. В связи с этим, развитие и совершенствование координационных способностей у футболистов остаётся приоритетной задачей на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успех в футболе зависит не только от владения техникой и тактическим мышлением, но и от высокого уровня физической подготовленности игроков.

Проведенный педагогический эксперимент показал, что включение в программу подготовки дополнительных специальных упражнений, направленных на развитие основных физических качеств в процессе моделирования специфической игровой деятельности, позволяет повысить не только специальную физическую, но и техническую подготовленность футболистов 11-12 и 13-14 лет.

Таким образом, результаты исследования позволяют заключить о необходимости акцентирования внимания на развитии специфических координационных способностей и приобретении разнообразных двигательных навыков у футболистов в начале обучения, что в дальнейшем позволит более быстро осваивать технические приемы и лучше применять технический арсенал в игровой обстановке.