

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

**ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Пиняева Максима Сергеевича

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 определяется тем, что футбол как динамичная игра предъявляет высокие требования к уровню технической подготовленности игроков, как основополагающей части их общей подготовки, включающей знания о двигательных действиях, характерных для игры, и о способах их выполнения.

Для эффективного управления подготовкой футболистов тренер должен обладать всесторонней информацией о технической стороне подготовленности игроков, которая поступает к нему с помощью средств и методов этапного, текущего и оперативного контроля. Данная информация может быть реализована только в том случае, когда тренер профессионально владеет педагогическим мастерством. Это предполагает умение грамотно использовать широкий арсенал специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие тех или иных компонентов технической подготовленности игроков, рациональное комплектование различных упражнения и режимов их практической реализации в соответствии с конкретными целями и задачами подготовки футболистов.

Изучение технической подготовленности футболистов на этапе спортивной специализации важно, так как это позволяет повысить двигательный потенциал игрока и уровень технического мастерства.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов этапа спортивной специализации разных годов обучения.

Предмет исследования – показатели технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации разных годов обучения.

Цель работы – изучение особенностей технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации разных годов обучения и динамики показателей в тренировочном процессе.

Гипотеза исследования – предполагалось, что повышение уровня технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации и улучшение их игровой деятельности находится в прямой зависимости от:

- целенаправленного и систематического применения в тренировочном процессе специального комплекса упражнений;
- постепенного включения большего количества технических элементов, в том числе сложного характера;
- осуществления дифференцированного подхода к подбору технических элементов в каждой тренировочной группе;
- учета возрастных особенностей игроков.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме совершенствования технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации.
2. Определить фоновые показатели технической подготовленности футболистов разных возрастных групп.
3. Оценить уровень технического мастерства футболистов разных возрастных групп на основе их индивидуальных показателей.
4. Проанализировать типичные ошибки, допускаемые футболистами разных возрастных групп при выполнении технических приемов.
5. На основе литературных источников подобрать упражнения, направленных на совершенствование технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации.
6. Исследовать динамику технической подготовленности футболистов разных возрастных групп в тренировочном процессе.

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

В качестве контрольных тестов, позволяющих определить уровень технической подготовленности футболистов, использовали набор следующих

упражнений «Удар по мячу на дальность», «Вбрасывание мяча из-за боковой линии», «Обводка стоек на время», «Жонглирование мячом» и «Бег 30 метров с ведением мяча». В каждом тестовом задании определяли индивидуальные и средние показатели футболистов, а также уровень их технической подготовленности. Кроме того, при выполнении каждого тестового упражнения осуществлялась фиксация ошибок. Результаты оценивали в процентном соотношении.

Результаты проведенных исследований были обработаны методом математической статистики по критерию Стьюдента с определением средней арифметической (M), ошибки средней (m) и показателя существенной разницы (T). О достоверности различий (p) судили на основании величин T и числа наблюдений (n) при $p < 0,05$.

Исследование проводилось с сентября 2024 года по май 2025 года на базе Государственного автономного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по футболу «Сокол». Контингент обследованных составили 30 футболистов мужского пола в возрасте 10-15 лет, находящиеся на этапе спортивной специализации. Обследуемые были распределены на 3 возрастные группы: 1 группа 1-го года обучения (10-11 лет), 2 группа 3-го года обучения (12-13 лет), 3 группа 5-го года обучения (14-15 лет). Тренировочные занятия в группе футболистов 1-го года обучения проходили 5 раз в неделю, а 3-го и 5-го годов обучения – 6 раз в неделю.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблемах и путях совершенствования технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации.

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

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Современные представления о проблеме

повышения и совершенствования технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации» и «Сравнительный анализ технической подготовленности футболистов разных возрастных групп на этапе спортивной специализации», заключения и списка литературы, включающего 42 источника. Текст магистерской работы изложен на 55 страницах, содержит 5 таблицы и 19 диаграмм.

Современные представления о проблеме повышения и совершенствования технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации

Техническое мастерство игроков занимает одно из центральных мест в комплексной подготовке футбольных команд. Чем выше уровень владения мячом и чем богаче арсенал технических приемов у футболистов, тем шире спектр тактических решений и комбинаций, которые они могут реализовать на поле.

Техника футболиста представляет собой гармоничное взаимодействие специфических приемов, применяемых им в ходе игры в различных комбинациях. Техническая подготовка не может быть изолирована от общей системы тренировочного процесса. Она представляет собой неотъемлемый элемент единого целого, в котором технические решения тесно переплетены с умственными, интеллектуальными, тактическими и, безусловно, физическими способностями спортсмена.

Формирование технического мастерства является одним из ключевых аспектов комплексного развития футболистов. Процесс обучения технике владения мячом носит непрерывный характер на протяжении всего периода многолетней подготовки. Отсутствие должной отдачи в освоении футбольной техники на начальных этапах обучения может негативно сказаться на дальнейшем развитии спортсмена.

Основными количественными и качественными характеристиками технической подготовленности футболистов являются объем и универсальность техники – многообразие и сочетание технических приемов,

используемых футболистов в игре; эффективность применяемой техники – рациональность и безошибочность использования технических приемов футболистов для решения игровых задач; надежность выполнения технических приемов.

Футбол характеризуется широким спектром технических приемов, которые, ввиду их сложности, затруднительно скоординировать. Особенно это касается динамичной среды игры, где спортсмены постоянно находятся в движении – беге, быстром перемещении мяча, а также в борьбе за преимущество. Высоквалифицированные футболисты, благодаря многолетним тренировкам, добиваются автоматизации выполнения этих технических приемов. Важно не только освоить правильную технику, но и приобрести способность выполнять ее с высокой скоростью и точностью в условиях игры.

В ходе соревновательной деятельности футболист должен обладать способностью к оперативной и точной оценке динамично меняющейся игровой ситуации. Его задачей является создание благоприятных условий для достижения успеха и реагирование на ситуацию эффективными действиями, соответствующими текущей тактической обстановке. Техника тесно интегрирована с тактикой, находясь под её влиянием и, в свою очередь, способствуя её развитию. Современные требования к технике футбола заключаются в быстроте и надёжности исполнения, простоте и эффективности действий.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Специальные упражнения предоставляют возможность целенаправленно решать конкретные задачи обучения и развивать отдельные технические элементы. Они также способствуют овладению различными вариантами выполнения этих элементов и формированию разнообразных их комбинаций.

Эффективность технической подготовки футболистов в значительной степени определяется избранными методами обучения. Выбор последних обуславливается целями тренировочного процесса, возрастными характеристиками и уровнем подготовленности спортсменов, задачами этапов подготовки, условиями обучения и сложностью структуры изучаемых технических приемов.

Таким образом, проведенный анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что:

- техническая подготовка футболистов является основой, определяющей результативность и зрелищность игры;
- совершенствование процесса технической подготовки в детском и юношеском футболе невозможно без научно-обоснованного подхода к организации тренировочного процесса;
- проведение постоянных мониторинговых исследований способствует повышению технической стороны подготовленности футболистов этапа спортивной специализации.

Сравнительный анализ технической подготовленности футболистов разных возрастных групп на этапе спортивной специализации

За время педагогического эксперимента контрольные тестовые испытания показателей и уровня технической подготовленности у футболистов проводились дважды: в начале и конце учебного тренировочного года на протяжении 9 месяцев: с оценкой фоновых значений технической подготовленности футболистов в сентябре 2024 года и их динамики в мае 2025 года. Для оценки степени динамики результатов проводили сравнительный анализ предварительных и итоговых результатов эксперимента.

Для повышения уровня технической подготовленности футболистов в тренировочный процесс были включены специальные упражнения, составленные на основании литературных источников, такие как: ведение мяча – передача, ведение мяча – обводка – удар; передача – прием – передача;

ведение – обманные движения (финты); вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Для точных и быстрых передач мяча в игровой обстановке в ходе противоборства с соперником включали упражнения с ограниченными касаниями мяча. Для совершенствования навыков в различных ограничениях времени и пространства применяли игровые упражнения на ограниченном пространстве с заданиями («Четыре игрока против двух», «Два против трех», «Три против четырех», «Четыре против пяти»), а также упражнения на переходы, которые позволяют моделировать моменты переходы команды от обороны к атаке и от атаки к обороне, что особенно важно для тренировки быстроты реакции и изменения игровых схем.

Специальные упражнения использовали на каждом тренировочном занятии. При этом соблюдали их чередование, усложнение, дозировку, интенсивность и объем физической нагрузки, темп, скорость движения.

При сравнительном анализе фоновых показателей технической подготовленности по всех пяти тестовых упражнениям прослеживается устойчивая тенденция роста средних ее значений при переходе футболистов от одного возрастного этапа к другому.

Проведенная оценка уровня технического мастерства футболистов разных возрастных групп на основе их индивидуальных показателей в начале эксперимента позволила установить, что:

- уровень технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации 1-го года обучения был низким и средним с преимущественно низкими показателями при выполнении ударов по мячу на дальность, вбрасываний мяча, обводки стоек, жонглирования мячом и бега с ведением мяча:

- уровень технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации 3-го и 5-го годов обучения был низким, и высоким с доминированием средних значений, причем у футболистов старшей

возрастной группы было больше игроков со средними и высокими показателями.

В ходе анализ типичных ошибок, допускаемых футболистами при выполнении технических приемов, выявлено:

- идентичность ошибок у футболистов во всех возрастных группах;
- при выполнении футболистами удара по мячу на дальность типичными считали такие ошибки, как несовпадение направлений разбега и удара, слишком близкое и слишком далекое расстояние между опорной ногой и мячом;
- при выполнении вбрасываний мяча из-за боковой линии футболисты в каждой группе допускали не занесение мяча за голову, выполнение вбрасываний одной рукой, а также отрыв ноги от земли ранее, чем был выпущен мяч из рук;
- в техническом приеме «Обводка стоек на время» ошибочным считалось их выполнение с наклоненной вниз головой, а также слишком сильные удары-толчки по мячу во время ведения;
- в техническом приеме «Жонглирование мячом» ошибочным считалось чрезмерное напряжение стопы при касании с мячом;
- в техническом приеме «Бег 30 метров с ведением мяча» в качестве основных ошибок считали: ведение мяча осуществляется с наклоненной вниз головой, слишком сильные удары-толчки по мячу во время ведения и постоянная фиксация взгляда на мяче;
- наибольшее количество ошибок у футболистов 1-го года обучения, наименьшее у футболистов 5-го года обучения и среднее у футболистов 3-го года обучения.

На основе литературных источников были подобраны упражнения, направленные на совершенствование технической подготовленности футболистов этапа спортивной специализации, применяемые в основной части на каждой тренировке:

- 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;

- игровые упражнения на ограниченном пространстве с заданиями «Четыре игрока против двух», «Два против трех», «Три против четырех», «Четыре против пяти», а также упражнения на переходы, которые позволяют моделировать моменты переходы команды от обороны к атаке и от атаки к обороне.

Результаты итогового тестирования при выполнении технических приемов у футболистов во всех возрастных группах констатируют:

- о достоверных отличиях по сравнению с фоновыми показателями;
- о достоверно более существенных темпах прироста у футболистов этапа спортивной специализации 5-го года обучения, незначительных – у футболистов 1-го года обучения и средних – у футболистов 3-го года обучения;

- о достоверном снижении количества типичных ошибок, допускаемых при выполнении ударов по мячу на дальность, вбрасываний мяча, обводки стоек, жонглирования мячом и бега с ведением мяча у всех футболистов, с более существенной результативностью в старшей возрастной группе;

- уровень технической подготовленности футболистов 1 группы по-прежнему оставался в диапазоне низких и средних значений с некоторым улучшением результатов;

- у футболистов 2 и 3 групп возрастало количество игроков со средним и высоким уровнем технической подготовленности, особенно у игроков старшей возрастной группы.

Эффективность выполнения технических приемов зависит от точности движений, которая, в свою очередь, зависит от созревания и возрастных особенностей игроков. Поэтому освоение любого двигательного навыка

требует соответствующего уровня развития чувствительных систем и двигательного аппарата, что определяет необходимость поиска средств, направленных на повышение точности выполнения футболистами технических приемов.

Эффективность специального комплекса упражнений для совершенствования технической подготовленности футболистов была доказана в настоящей магистерской работе результатами проведенного исследования. Таким образом, цель и задачи работы достигнуты, а гипотеза подтверждена.

Заключение. Футбол представляет собой вид спорта, характеризующийся высокой эмоциональной напряженностью и значительной сложностью выполнения. Непрерывная борьба за обладание мячом сопровождается широким спектром физических движений. Примечательной особенностью футбола является неравномерное распределение нагрузки в ходе матча, обусловленное динамикой игровой ситуации, соотношением сил соперничающих команд и уровнем физической подготовки спортсменов.

Формирование технического мастерства – одна из важнейших задач всесторонней многолетней подготовки футболистов с непрерывным процессом обучения технике владения мячом.

Поэтому повышение уровня технического мастерства футболистов находится в прямой зависимости от развития детского и юношеского футбола: чем эффективнее будет процесс обучения технической подготовке на ранних ее этапах, тем успешнее будут выступления в дальнейшей соревновательной деятельности