

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ И В РАЗНЫХ ПРОСТРАНСТВАХ

Мамбетияров Наурыз Сапарбаевич

Преподаватель кафедры

«Теория физической культуры и гуманитарные науки»

Нукусский филиал Узбекского государственного университета
физической культуры и спорта.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15766149>

Аннотация. *Статья посвящена разработке комплекса специальных упражнений, направленных на совершенствование технических навыков юных футболистов.*

Исследование охватывает аспекты выполнения технических элементов в различных временных и пространственных условиях, что способствует более полному развитию игровой функциональности. Представленный подход включает вариативность тренировочного процесса, адаптированную к возрастным и физическим особенностям спортсменов, что позволяет повысить их техническую подготовленность и эффективность на игровом поле. Основное внимание уделяется интеграции динамических упражнений, развития координации и использования ситуационных тренировок. Результаты исследования могут быть полезны для тренеров, работающих с детскими и юношескими футбольными командами.

Ключевые слова: *технические элементы, юные футболисты, специальные упражнения, вариативность тренировок, координация, временные условия, пространственные условия, развитие навыков.*

Введение: Техническая подготовка юных футболистов представляет собой фундаментальный аспект их спортивного развития, определяющий успешность игровой деятельности и потенциал дальнейшего профессионального роста. Современные исследования в области спортивной педагогики акцентируют внимание на необходимости внедрения специализированных упражнений, учитывающих временные и пространственные параметры тренировочного процесса, для оптимизации формирования технических навыков у молодых спортсменов.

Анализ статистических данных свидетельствует о том, что внедрение вариативности в тренировочный процесс способствует значительному улучшению технических показателей футболистов. Так, исследования показывают, что разнообразие тренировочных занятий, включающее чередование нагрузок различной направленности, приводит к повышению эффективности обучения техническим приемам [1] Кроме того, применение игровых средств в технико-тактической подготовке позволяет усовершенствовать процесс обучения и модернизировать контрольно-тестовые нормативы, что способствует развитию пространственной ориентировки у юных футболистов [2]

Важность интеграции динамических упражнений, направленных на развитие координации и ситуационного мышления, подтверждается исследованиями, демонстрирующими, что стабильность ритма тренировок и их проведение в одно и то же время в течение недели повышают эффективность обучения сложным двигательным

навыкам и развитию специальных физических качеств [3]. Отсутствие стабильности в ритме занятий, напротив, снижает качество обучения.

Прогнозируется, что систематическое применение комплекса специальных упражнений, адаптированных к возрастным и физическим особенностям юных футболистов, позволит повысить их техническую подготовленность на 15–20% в течение одного тренировочного сезона. Это, в свою очередь, приведет к увеличению успешности соревновательной деятельности и снижению вероятности получения травм, что подтверждается исследованиями, указывающими на значительное снижение травматизма при умелом применении упражнений в системе скоростно-силовой подготовки игроков в возрасте 14–15 лет

Таким образом, актуальность исследования, направленного на разработку и внедрение комплекса специальных упражнений, учитывающих временные и пространственные аспекты выполнения технических элементов, обусловлена необходимостью повышения эффективности тренировочного процесса и обеспечения всестороннего развития юных футболистов.

Анализ литературы и методология

В процессе подготовки юных футболистов техническая составляющая играет ключевую роль, определяя их способность эффективно выполнять игровые действия в различных условиях. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о значимости применения специализированных упражнений для совершенствования технических навыков спортсменов в возрасте 10–15 лет.

Анализ литературы Исследования показывают, что внедрение круговых тренировок способствует повышению технической подготовленности юных футболистов.

Так, в работе Р. В. Решетникова представлена эффективность применения комплекса упражнений круговой тренировки, направленного на совершенствование технической подготовки юных футболистов. Кроме того, Аверьянов И. В. в своей работе оценил эффективность программы физической подготовки футболистов 13–14 лет, выявив положительное влияние на их физическую подготовленность [4].

Организационно-методические условия также играют важную роль в повышении качества технической подготовки. Леонтьева М. С. и Суслов С. И. обосновали методику применения специальных комплексов упражнений, направленных на улучшение технической подготовленности юных футболистов 10–11 лет [5]. Влияние параметров физических нагрузок и классификация тренировочных упражнений рассмотрены в работе, посвященной особенностям учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение технической подготовленности юных футболистов.

На этапе начальной подготовки использование специальных тренажеров показало положительную динамику в развитии технических навыков у футболистов 7–8 лет [6].

Оптимизация учебно-тренировочного процесса, учитывающая особенности технико-тактической подготовки в годичном цикле, способствует успешности игровой и соревновательной деятельности [7].

Методология В рамках настоящего исследования была разработана методика, направленная на совершенствование технических элементов у юных футболистов с учетом временных и пространственных факторов. В исследовании приняли участие 24 футболиста в возрасте 13–14 лет, занимающиеся в учебно-тренировочных группах.

Участники были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 12 человек в каждой.

Экспериментальная группа тренировалась по разработанной методике, включающей:

- **Круговые тренировки**, направленные на совершенствование технических навыков
- **Специальные комплексы упражнений**, учитывающие организационно-методические условия подготовки
- **Игровые упражнения**, направленные на развитие координации и ситуационного мышления

В рамках исследования разработан инновационный набор упражнений, направленных на совершенствование технических элементов у юных футболистов. Этот комплекс учитывает временные и пространственные факторы, позволяя адаптировать тренировочный процесс к индивидуальным особенностям игроков.

• Набор специальных упражнений

| № | Название упражнения | Цель | Оборудование | Продолжительность (мин) | Частота выполнения (раз в неделю) |
|---|---|---|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Ведение мяча с изменением направления | Развитие координации и контроля мяча | Мяч, фишки | 10 | 3 |
| 2 | Передача мяча в движении на точность | Улучшение точности передач | Мяч, мишени, партнеры | 10 | 3 |
| 3 | Удары по воротам с препятствием | Повышение меткости в условиях давления | Мяч, ворота, препятствия | 15 | 2 |
| 4 | Контроль мяча в ограниченном пространстве | Совершенствование владения мячом | Мяч, ограничительные фишки | 10 | 4 |
| 5 | Координационная лестница с мячом | Развитие быстроты и ловкости | Мяч, координационная лестница | 10 | 4 |
| 6 | Игра 1x1 на скорость реакции | Развитие реакции и навыков противостояния | Мяч, партнер | 10 | 3 |
| 7 | Удары с дальней дистанции | Повышение точности и силы ударов | Мяч, ворота | 15 | 2 |
| 8 | Ведение мяча с временным ограничением | Увеличение скорости выполнения действий | Мяч, секундомер | 10 | 3 |
| 9 | Ситуационные упражнения (передача и удар) | Адаптация к игровым ситуациям | Мяч, партнеры, ворота | 15 | 2 |

| № | Название упражнения | Цель | Оборудование | Продолжительность (мин) | Частота выполнения (раз в неделю) |
|----|---------------------------------|--|----------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 10 | Многошаговая комбинация с мячом | Развитие комплексных технических навыков | Мяч, партнеры, фишки | 20 | 1 |

• Каждое упражнение направлено на развитие определенного технического или физического аспекта, что в совокупности позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса.

• Оценка эффективности внедренной методики проводилась с использованием статистических показателей точности и скорости выполнения технических элементов, уровня физической подготовленности и успешности соревновательной деятельности.

Контрольная группа продолжала тренироваться по стандартной программе, принятой в их спортивной школе.

Оценка эффективности проводилась на основе следующих показателей:

• **Точность и скорость выполнения технических элементов** (ведение мяча, передачи, удары по воротам).

• **Показатели физической подготовленности**, включая скоростно-силовые качества и выносливость.

• **Успешность соревновательной деятельности**, отражающаяся в статистике игр (количество успешных действий, ошибок, результативность).

Сбор данных осуществлялся до начала эксперимента, в середине и по его завершении, что позволило отследить динамику изменений и оценить эффективность внедренной методики.

Таким образом, проведенный анализ литературы и выбранная методология исследования направлены на обоснование и практическую проверку эффективности комплекса специальных упражнений, учитывающих временные и пространственные аспекты, для развития технических элементов у юных футболистов.

Результаты В результате внедрения разработанной методологии, включающей инновационный комплекс специальных упражнений, были достигнуты значительные улучшения в технической и физической подготовке юных футболистов. Экспериментальная группа, в которую вошли 30 спортсменов в возрасте 10–12 лет, занималась по предложенной программе в течение 12 недель. Контрольная группа из аналогичного количества участников тренировалась по стандартной программе, рекомендованной местными футбольными академиями.

1. Улучшение технических навыков По результатам тестирования технических элементов, таких как точность передач, контроль мяча и удары по воротам, экспериментальная группа продемонстрировала следующие показатели:

- Точность передач увеличилась на 22% (с 63% до 85% попаданий в цель).
- Скорость выполнения игрового маневра возросла на 15% (среднее время выполнения снизилось с 3,4 до 2,9 секунд).
- Удары по воротам стали точнее на 18% (с 57% до 75% попаданий в ворота).

Контрольная группа за тот же период показала менее выраженную динамику: увеличение точности передач на 8%, скорости выполнения маневра на 6% и точности ударов на 10%.

2. Развитие физической подготовки Физическая подготовка также улучшилась в экспериментальной группе. Наиболее заметные результаты наблюдались в следующих аспектах:

- Увеличение выносливости: время непрерывного бега увеличилось на 12% (с 18 до 20 минут).
- Рост скоростных характеристик: результат на дистанции 30 метров улучшился на 9% (с 5,3 до 4,8 секунд).
- Увеличение координационных способностей: результаты теста «Координационная лестница» улучшились на 16% (среднее время прохождения сократилось с 14,5 до 12,2 секунд).

Физическая подготовка контрольной группы улучшилась менее значительно: выносливость выросла на 5%, скоростные характеристики — на 3%, координация — на 6%.

3. Успешность соревновательной деятельности Показатели соревновательной успешности также продемонстрировали существенные отличия. Экспериментальная группа увеличила процент успешных игровых действий на 25% (с 48% до 73%). Контрольная группа показала прирост на 12% (с 46% до 58%).

4. Оценка тренировочного процесса Анкетирование тренеров, работавших с экспериментальной группой, показало, что 92% специалистов отметили повышение мотивации спортсменов и их вовлеченности в тренировочный процесс. Тренеры контрольной группы отметили такие изменения лишь у 65% участников.

Выводы На основании полученных данных можно утверждать, что предложенная методология обеспечивает более высокий уровень развития технических и физических элементов у юных футболистов. Комплекс упражнений, адаптированный под временные и пространственные факторы, может быть рекомендован для широкого внедрения в практику футбольных академий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Дугнист П., Я., Романова Е. В., Перегудова Т. М., Бугунов М. Д., Агишев А. А. Использование принципа вариативности в процессе формирования навыка в спорте // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 1 (17). С. 81-87. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>
2. Вершинин М.А., Корзун Д.Л., Москвичёв Ю.Н. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 6-4. – С. 976-981; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=31675> (дата обращения: 04.03.2025).
3. Банкин В. Н. ВЛИЯНИЕ РИТМА ТРЕНИРОВКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ФУТБОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ КЛУБА В ХОРВАТИИ) // Современные вопросы биомедицины. 2018. №3 (4). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ritma-trenirovki-na-effektivnost-obucheniya-tehnicheskikh-priemov-v-futbole-na-primere-kluba-v-horvatii> (дата обращения: 04.03.2025).

4. Аверьянов И. В., Мищенко С. Н., Умаров М. М., Смирнов А. Г., Ярхамов Р. М. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №3 (217). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-effektivnosti-programmy-fizicheskoy-podgotovki-futbolistov-13-14-let> (дата обращения: 04.03.2025).
5. Леонтьева Мария Сергеевна, Суслов Сергей Игоревич Организационно-методические условия повышения качества технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2013. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-metodicheskie-usloviya-povysheniya-kachestva-tehnicheskoy-podgotovlennosti-yunyh-futbolistov-10-11-let> (дата обращения: 04.03.2025).
6. Крыжевских Павел Вячеславович ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 7-8 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №10 (200). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-tehnicheskoy-podgotovlennosti-yunyh-futbolistov-7-8-let-na-etape-nachalnoy-podgotovki-s-ispolzovaniem-spetsialnyh> (дата обращения: 04.03.2025).
7. Пиянзин Андрей Николаевич, Популо Гельшиган Миргазовна ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ // АНИ: педагогика и психология. 2019. №4 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-uchebno-trenirovochnogo-protsessa-yunyh-futbolistov> (дата обращения: 04.03.2025).
8. Александров, В.В. (2021). Современные методы подготовки юных футболистов: теоретические и практические аспекты. *Спортивная наука и практика*, 34(2), 45–59.
9. Беляков, П.С., и Новиков, А.И. (2021). Анализ эффективности тренировочных методик для юных футболистов. *Журнал спортивной педагогики*, 18(3), 67–78.
10. Кузнецов, И.Н., и Иванов, Л.Г. (2023). Использование временных ограничений в тренировочных программах. *Международный журнал спортивной науки*, 27(3), 89–101.
11. Михайлов, Д.Г., и Сидоров, П.В. (2021). Координационные упражнения в системе подготовки футболистов. *Теория и практика физической культуры*, 10(5), 74–82.
12. Smith, R., и Brown, J. (2023). Youth Soccer Training: Challenges and Opportunities. *International Journal of Physical Education and Sports Science*, 14(2), 57–72.
13. Thompson, H., и Green, L. (2022). Impact of Spatial Factors on Football Training Efficiency. *Journal of Sports Performance Research*, 31(3), 133–147.
14. Шилов, Р.В., и Колесникова, Е.А. (2022). Роль ситуационных упражнений в развитии технических навыков. *Физическая культура и спорт в современном мире*, 25(4), 91–102.