

Исследование двигательных навыков на этапе спортивного совершенствования футболистов

Валерий Марченко
Игорь Марченко

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Цель: теоретическое и экспериментальное обоснование методики совершенствования двигательных навыков футболистов 16–18 лет на этапе спортивного совершенствования.

Материал и методы: теоретический анализ и обобщение опыта работы ведущих тренеров и ученых, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, педагогические контрольные тестирования, цифровая видеосъемка, психофизиологические, медико-биологические и физиологические методы, метод педагогического программирования, методы математической статистики.

Результаты: осуществлено программирование двигательной деятельности футболистов 16–18 лет на этапе спортивного совершенствования.

Выводы: результаты исследования показали как позитивные, так и негативные тенденции в процессе проведения учебно-тренировочного процесса. Использование метода педагогического тестирования в процессе входного контроля, на наш взгляд, также является эффективным, что показало проведенное исследование.

Ключевые слова: управление, футбол, теория, двигательные навыки, система движений, спортивная тренировка.

Введение

Уровень мастерства спортсмена во многом зависит от его способности управлять системой движений, которые в процессе тренировки постоянно совершенствуются. Эффективность управления движениями при выполнении ударно-целевых действий определяется физиологическими механизмами, с участием которых осуществляется регуляция двигательной деятельности. Соответственно, именно совершенствование процессов регуляции движений, определяющих результативность ударов по мячу, является физиологической основой технической подготовки футболистов (О. В. Казенников, М. И. Липшиц, 2011).

Высокие достижения в спорте сегодня невозможны без объективного контроля функционального состояния организма спортсмена, без учета физиологических закономерностей и механизмов управления двигательными действиями (И. П. Ратов, Г. И. Попов, А. А. Логинов, 2013; М. Р. Бочаров, 2015).

Современный футбол предусматривает многосторонние по своей форме и содержанию движения, в которых принимает участие большинство мышц опорно-двигательного аппарата. В зависимости от специфики соревновательной деятельности можно выделить приоритетную физическую подготовку футболистов (В. Н. Шамардин, 1981; С. М. Задиран, 1992; Б. Д. Бойченко, 1996; М. А. Годик, 1985; О. П. Золотарев, 1994).

Как известно, эффективное управление тренировочным процессом в спортивных играх невозможно без систематического контроля за физической, технической и игровой подготовленностью спортсменов (Г. М. Гаджиев, М. А. Годик, Г. С. Зонин, 1982; Г. В. Монаков, 1995; В. А. Запорожанов, 1985; Л. П. Матвеев, 1990).

Развитие двигательных навыков юных футболистов всегда было в поле зрения ученых, тренеров (Г. А. Лисенчук, 2003; М. А. Годик, 2006; А. В. Дулибский, И. Г. Фалес,

2001; Г. В. Монаков, 2005).

В тоже время действующая в Украине учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и школ олимпийского резерва, ШВСМ по футболу в разделе технико-тактической подготовки дает только перечисление упражнений, которые необходимо использовать для оценки приобретенного уровня технико-тактической подготовленности.

Вместе с тем при решении задач развития двигательных навыков юных футболистов 16–18 лет не учитывается преемственность освоения и совершенствования отдельных элементов, использование которых важно при переходе в команды различного уровня (КФК, второй, первой и Премьер-лиги).

Кроме того, футболисты, которые имеют одинаковый уровень технико-тактической подготовленности, по-разному могут эффективно использовать отдельные приемы и связи, поэтому очень важным является выявление уровня креативности футболистов разных игровых амплуа. Таким образом, развитие двигательных навыков футболистов, проведение контроля результатов, разработка на их основе комплексных тренировочных заданий для дальнейшего спортивного совершенствования обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование методики совершенствования двигательных навыков футболистов 16–18 лет на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
2. Охарактеризовать особенности развития двигательных навыков футболистов на этапе спортивного совершенствования (16–18 лет).
3. Осуществить программирование двигательной деятельности футболистов 16–18 лет на этапе совершенствования и исследовать результаты внедрения программы.

Материал и методы исследования

Для решения поставленных задач использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение опыта работы ведущих тренеров и ученых, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, педагогические контрольные тестирования, цифровая видеосъемка, психофизиологические, медико-биологические и физиологические методы, метод педагогического программирования, методы математической статистики.

Научная новизна полученных результатов состоит в том, что в работе осуществлено программирование двигательной деятельности футболистов 16–18 лет на этапе спортивного совершенствования, подведение итогов исследования и даны практические рекомендации, которые могут быть использованы в практической деятельности тренеров по футболу.

Исследование было проведено на базе детской футбольной академии «Металлист» г. Харькова с юными футболистами в возрасте 16–18 лет на этапе спортивного совершенствования. Исследование проводили в два этапа.

На первом этапе был осуществлен литературный обзор научно-методической литературы и опрос тренеров футбольной академии по содержанию методик обучения в футболе. В опросе взяли участие 10 тренеров, которые имеют педагогический стаж работы не менее 5 лет. Опрос проводился в устной форме.

На втором этапе было проведено практическое исследование с помощью тестирования футболистов в возрасте 16–18 лет на этапе спортивного совершенствования.

После проведения исследования были изучены и обсуждены результаты исследования, сделаны выводы по исследованию, даны практические рекомендации.

Результаты исследования и их обсуждение

Основной задачей исследования было программирование двигательной деятельности, проведение контроля результатов на начало и конец периода исследования, подведение итогов и разработка рекомендаций.

В начале и в конце 2015 года был проведен контроль футболистов на этапе спортивного совершенствования детской футбольной академии «Металлист» на двигательную деятельность в игре с помощью метода про-

граммирования. Основная задача исследования – спланировать двигательную деятельность футболистов и сравнить ее на начало и конец года. По результатам регистрации действий футболистов в товарищеской игре была создана программа двигательных действий, которая была использована в двухсторонней игре. Все подсчеты приведены в табл. 1.

Футболистам перед двухсторонней игрой сообщалось содержание программы и предлагалось запомнить ее. Никаких количественных заданий не давалось.

Содержание заданной футболистам программы на двухсторонней игре заключалось в увеличении части бега с максимальной и субмаксимальной скоростью с мячом и без мяча за счет уменьшения легкого и умеренного бега и ходьбы.

Способы решения задачи: использование бега с максимальной и субмаксимальной скоростью без мяча при преследовании соперника с целью прорыва в свободную зону для выхода на прием мяча от партнера и овладение мячом, потерянным соперником; максимальный бег с мячом для отрыва от соперника.

Результаты исследования и их сравнительная характеристика приведены в табл. 2.

Таким образом, улучшение результатов в конце года подтверждает эффективность предложенного метода улучшения результатов двигательной деятельности футболистов в игре.

Результаты исследований также свидетельствуют, что часть действий максимальной интенсивности выросла, а вся двигательная деятельность футболистов в исследованной двухсторонней игре приблизилась к запрограммированной.

Пути решения задачи:

1. Частые отходы назад к средней линии для освобождения от опеки соперника и свободного приема мяча.
2. «Открывания» на флангах и проходы по флангам.
3. Рывки на свободное пространство.
4. Максимальные рывки для увода из зоны «Опекуна» и отвлечение его от истинного направления развития атаки.

Предлагаем некоторые рекомендации к сказанному выше.

- Совершенствование мастерства невозможно без участия в соревнованиях с новыми или более сильными соперниками.
- Соревнования и тренировки только тогда дополня-

Таблица 1
Результаты двигательной деятельности футболистов в двухсторонней игре

| Вид деятельности | Время (%) | | |
|--|---------------------------|-------------------------|-----------|
| | Результаты на начало года | Результаты в конце года | Программа |
| Без мяча: | | | |
| Бег с максимальной и субмаксимальной скоростью | 0,3 | 2,6 | 1,1 |
| Легкий бег и бег с умеренной скоростью | 37,0 | 35,6 | 33,3 |
| Ходьба | 60,0 | 53,0 | 55,6 |
| Остановки | 2,35 | 2,2 | 6,7 |
| С мячом: | | | |
| Бег с максимальной и субмаксимальной скоростью | 0,3 | 0,5 | 1,1 |
| Легкий бег и бег с умеренной скоростью | 0,05 | 2,1 | 2,2 |
| Ходьба | – | – | – |
| Остановки | – | – | – |
| Потеря времени | – | – | – |

Таблица 2

Сравнительная характеристика двигательной деятельности футболистов в двухсторонней игре в начале и в конце проведения исследования

| Вид деятельности | Результаты по сравнению с началом года | | | Результаты по сравнению с программой | | |
|--|--|-------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|---------|
| | результаты на начало года | результаты в конце года | изменения | результаты в конце года | программа | разница |
| Без мяча: | | | | | | |
| Бег с максимальной и субмаксимальной скоростью | 0,3 | 2,6 | -0,3 | 2,6 | 1,1 | -0,5 |
| Легкий бег и бег с умеренной скоростью | 37,0 | 35,0 | +2,0 | 35,0 | 33,3 | +1,7 |
| Ходьба | 60,0 | 58,0 | -2,0 | 53,0 | 55,6 | -2,4 |
| Остановки | 2,35 | 2,2 | -0,15 | 2,2 | 6,7 | -4,5 |
| С мячом: | | | | | | |
| Бег с максимальной и субмаксимальной скоростью | 0,3 | 0,5 | -0,2 | 0,5 | 1,1 | -0,8 |
| Легкий бег и бег с умеренной скоростью | 0,05 | 2,1 | +2,05 | 2,1 | 2,2 | -0,1 |

ют друг друга, когда высокие требования, которые ставятся к спортсменам в соревнованиях, являются мерой уровня и комплексности тренировочных нагрузок. Они готовят спортсмена не только к физиологическим, но и к психологическим нагрузкам, которые возникают в ходе соревновательной деятельности, готовят к разнообразным нагрузкам.

- Цель обучения – не выполнение разностороннего прогнозируемого движения, а активное участие в непрерывно изменяющейся игровой ситуации.

- Тренировочный процесс спортсменов должен быть максимально приближен к соревновательной деятельности.

- Только игры с равным по силе соперником развивают игровое мышление, стимулируют игровую активность, учат играть динамично, с полной отдачей.

Выводы

Процесс приобретения двигательного навыка имеет следующие закономерности:

1. Создание двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (иными словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту).

2. Повышение результатов в процессе формирования навыка неравномерно: вначале освоения спортивного

навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их повышение замедляются.

3. Результаты растут волнообразно – с взлетами и спадами.

4. На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает остановка в повышении результатов. Это объясняется тем, что освоенные приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировок.

Результаты исследования показали как позитивные, так и негативные тенденции в процессе проведения учебно-тренировочного процесса. Использование метода педагогического тестирования в процессе входного контроля, на наш взгляд, также является эффективным, что показало проведение исследований.

Перспективы дальнейших исследований. К резервам тренировочного процесса нужно отнести и самоподготовку футболистов к соревнованиям, которая должна занимать, наряду с групповой, около 30% времени.

Над этим и многими другими вопросами должно всегда работать творческое мышление всех тех, кто связан с детско-юношеским футболом.

Конфликт интересов. Автор заявляет, что нет конфликта интересов, который может восприниматься как такой, что может нанести вред беспристрастности статьи.

Источники финансирования. Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

Список использованной литературы

1. Годик М. А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физкультуры / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 192 с.
2. Догадайло В. Г. Оценка индивидуальных и командных технико-тактических действий / В. Г. Догадайло. – К., 1991. – 88 с.
3. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу : автореф. дис. д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт» / А. В. Дулібський. – К., 2001. – 21 с.
4. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – К. : Альтерпресс, 1998. – 102 с.
5. Зонин Г. С. Исследование физической, технической подготовленности футболистов / Г. С. Зонин. – К. : Альтерпресс, 1990. –

15 с.

6. Иванич Т. Подготовка молодого футболиста / Т. Иванич, Т. Дьениш. – М. : 1993. – 216 с.

7. Лисенчук Г. А. Тактика футбола / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 113 с.

Стаття надійшла до редакції: 04.03.2017 р.

Опубліковано: 30.04.2017 р.

Анотація. Валерій Марченко, Ігор Марченко Дослідження рухових навичок на етапі спортивного вдосконалення футболістів. **Мета:** теоретичне та експериментальне обґрунтування методики вдосконалення рухових навичок футболістів 16–18 років на етапі спортивного вдосконалення. **Матеріал і методи:** теоретичний аналіз і узагальнення досвіду роботи провідних тренерів і вчених, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, педагогічні контрольні тестування, цифрова відеозйомка, психофізіологічні, медико-біологічні та фізіологічні методи, метод педагогічного програмування, методи математичної статистики. **Результати:** здійснено програмування рухової діяльності футболістів 16–18 років на етапі спортивного вдосконалення. **Висновки:** результати дослідження показали як позитивні, так і негативні тенденції в процесі проведення навчально-тренувального процесу. Використання методу педагогічного тестування в процесі вхідного контролю, на наш погляд, також є ефективним, що показали проведенні дослідження.

Ключові слова: управління, футбол, теорія, рухові навички, система рухів, спортивне тренування.

Abstract. Valeriy Marchenko & Igor Marchenko. An investigation of football player movement skills at the stage of their sport improvement. **Purpose:** theoretical and experimental substantiation of methodology of improving movement skills football players of 16–18 years at the stage of sports perfection **Material & Methods:** theoretical analysis and generalization of experience of leading trainers and scientists, pedagogical observations, pedagogical experiment, pedagogical control testing, digital video, physiological, medical and biological and physiological methods, pedagogical programming method, mathematical methods of statistics. **Results:** implemented programming the movement activity of football players of 16–18 years at a stage of sports perfection. **Conclusion** the results showed both positive and negative trends in the course of the training process Using the method of pedagogical testing in the process of entrance control, in our opinion, is also effective, which was shown by the research.

Keywords: management, football, theory, movement skills, system of movements, sports training.

References

1. Godik, M. A. (1998), *Sportivnaya metrologiya: Uchebnik dlya institutov fizkultury* [Sports Metrology: A Textbook for Institutes of Physical Education], Fizkultura i sport, Moscow. (in Russ.)
2. Dogadaylo, V. G. (1991), *Otsenka individualnykh i komandnykh tekhniko-takticheskikh deystviy* [Evaluation of individual and command technical and tactical actions], Kyiv. (in Russ.)
3. Dulibskiy, A. V. (2001), *Modeliuvannya taktychnykh dii u protsesi pidhotovky yunatskykh komand z futbolu: avtoref. dys. d-ra nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.01. «Olimpiyskiy i profesiyniy sport»* [Modeling tactical in preparing youth football teams: PhD thesis abstract], Kyiv. (in Ukr.)
4. Zelentsov, A. M. & Lobanovskiy, V. V. (1998), *Modelirovaniye trenirovki v futbole* [Simulation of training in football], Alterpress, Kyiv. (in Russ.)
5. Zonin, G. S. (1990), *Issledovanie fizicheskoy, tekhnicheskoy podgotovlennosti futbolistov* [Research of physical, technical readiness of football players], Alterpress, Kyiv. (in Russ.)
6. Ivanich, T. & Denish, T. (1993), *Podgotovka molodogo futbolista* [Preparation of a young football player]. (in Russ.)
7. Lisenchuk, G. A. (1997), *Taktika futbolu* [Tactics of football], Olimpiyskaya literatura, Kyiv. (in Russ.)

Received: 09.03.2017.

Published: 30.04.2017.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Марченко Валерій Анатолійович: доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Марченко Валерий Анатольевич: доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Valeriy Marchenko: Assistant Professor; Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovska Street 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-7810-3446

E-mail: rrv.hdafk@mail.ru

Марченко Ігор Валерійович: доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Марченко Игорь Валериевич: доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Igor Marchenko: Assistant Professor; Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovska Street 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-1540-4978

E-mail: rrv.hdafk@mail.ru

Бібліографічний опис статті (ДСТУ ГОСТ 7.1:2006):

Марченко В. Исследование двигательных навыков на этапе спортивного совершенствования футболистов / Валерий Марченко, Игорь Марченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. – № 2(58). – С. 58–61. – doi:10.15391/sns.v.2017-2.010