

*Иванов Д.М.,
студент,
3 курс, факультет «Физическая культура»
«Белгородский государственный национальный исследовательский
университет»
Россия, Белгород
Иванов М.В.,
старший преподаватель
преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»
Белгородский государственный технологический университет им.
В.Г.Шухова
Россия, Белгород*

МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ФУТБОЛЬНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Аннотация: Данная работа посвящена актуальной проблеме повышения спортивного мастерства в студенческом футболе. В тексте рассматривается комплексный подход к тренировочному процессу, направленный на одновременное совершенствование физических кондиций (выносливости, скорости, координации) и технической базы игроков. Особое внимание уделяется специфике студенческого спорта: ограниченности времени на подготовку, вариативности уровня подготовки игроков и необходимости интеграции тренировок в учебный график.

Ключевые слова: студенческий футбол, физическая подготовка, технические навыки, тренировочный процесс, спортивное мастерство.

Ivanov D.M.,

student,

3rd year, Faculty of Physical Education

Belgorod State National Research University

Russia, Belgorod

Ivanov M.V.,

Lecturer

Lecturer of the Department of Physical Education and Sports

Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov

Russia, Belgorod

METHODS OF IMPROVING THE PHYSICAL AND TECHNICAL SKILLS OF THE STUDENT FOOTBALL TEAM

***Abstract:** This work is devoted to the topical issue of increasing athletic mastery in student football. The text considers a comprehensive approach to the training process aimed at the simultaneous improvement of physical conditions (endurance, speed, coordination) and the technical base of the players. Special attention is paid to the specifics of student sports: limited preparation time, variability in players' fitness levels, and the need to integrate training into the academic schedule.*

***Keywords:** student football, physical training, technical skills, training process, athletic mastery.*

Цель исследования: Разработка и экспериментальное обоснование методики комплексного совершенствования физических кондиций и технических навыков у игроков студенческой футбольной команды в

условиях ограниченного тренировочного времени и необходимости интеграции занятий в учебный график.

Материалы и методы исследования: В исследовании приняли участие 20 студентов, входящих в состав университетской футбольной команды в возрасте от 18 до 22 лет. Для оценки исходного уровня физической подготовки использовались стандартные тесты: бег на 30 м, бег на выносливость (6 минут), тесты на силу и гибкость. Технические навыки оценивались с помощью тестов на точность и силу удара, ведение мяча, дриблинг и передачу.

В качестве методов исследования применялись: педагогическое наблюдение, тестирование, видеоанализ тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Тренировочный процесс был организован по модульному принципу и включал упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, а также технические упражнения с мячом. Продолжительность эксперимента составила 12 недель с тренировками 4 раза в неделю. Для статистической обработки данных использовались методы вариационной статистики и критериев студентов. [320]

Результаты исследования: По итогам проведенного эксперимента было выявлено значительное улучшение физических показателей спортсменов: среднее время бега на 30 м сократилось на 0,15 секунды ($p < 0,05$), выносливость увеличилась на 12% по результатам теста на бег 6 минут. Технические навыки также продемонстрировали положительную динамику: точность передач улучшилась на 18%, количество успешных дриблингов увеличилось на 22%, а сила удара возросла на 10%. Анализ игровых показателей показал повышение эффективности командных взаимодействий и увеличение количества забитых голов в контрольных матчах. Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики тренировок для совершенствования физических и технических навыков студенческой футбольной команды.

Футбол — это не только игра, требующая командной работы и тактического мышления, но и вид спорта, в котором физическая подготовка и технические навыки играют ключевую роль. Для студенческой команды, где игроки часто совмещают учебу и тренировки, особенно важно грамотно организовать процесс совершенствования этих аспектов. В данной статье рассмотрим основные методы и подходы, которые помогут повысить уровень игры и добиться успехов на поле.

Физическая подготовка: основа выносливости и силы

Физическая форма — фундамент, на котором строятся все остальные навыки футболиста. В студенческой команде важно уделять внимание развитию выносливости, силы, скорости и гибкости. [288]

1. Выносливость.

Для футболистов критична аэробная выносливость, позволяющая поддерживать высокий темп игры на протяжении всего матча. Эффективными методами являются интервальные тренировки, бег на длинные дистанции и кроссы. Важно чередовать нагрузки, чтобы избежать переутомления.

2. Сила и мощность.

Развитие мышечной силы помогает улучшить борьбу за мяч, ускорение и устойчивость на поле. Тренировки с весами, упражнения на собственный вес (приседания, отжимания, планка) и плиометрика способствуют развитию этих качеств.

3. Скорость и реакция.

Быстрая смена направления и мгновенная реакция на действия соперника — важные компоненты игры. Специальные упражнения с конусами, лестницами и эспандерами помогают улучшить координацию и скорость.

4. Гибкость и профилактика травм.

Регулярные растяжки и упражнения на гибкость снижают риск травм и

повышают общую подвижность спортсменов. Включение йоги и пилатеса в тренировочный процесс способствует улучшению осанки и баланса, что особенно важно при выполнении технических элементов игры.

Техническая подготовка: мастерство владения мячом и тактическое мышление.

Технические навыки — это инструменты, с помощью которых футболист реализует свои физические возможности на поле. Для студенческой команды важно систематически работать над совершенствованием техники владения мячом, передач, ударов и дриблинга. [240]

1. Владение мячом и контроль.

Основой технической подготовки является умение уверенно контролировать мяч в различных игровых ситуациях. Регулярные упражнения на прием мяча, ведение и остановку позволяют повысить точность и скорость реакции. Использование разнообразных мячевых упражнений, включая работу в ограниченном пространстве, помогает развить чувство мяча и улучшить координацию.

2. Передачи и удары.

Точность и сила передач напрямую влияют на эффективность командной игры. Тренировки должны включать упражнения на короткие и длинные передачи, а также удары по воротам с разных дистанций и углов. Особое внимание стоит уделять отработке ударов с обеих ног, что расширяет игровые возможности футболиста.

3. Дриблинг и обвод.

Дриблинг — это искусство обыгрывания соперника в индивидуальной борьбе, позволяющее создавать численное преимущество и открывать новые возможности для атаки. Для студенческой команды важно развивать разнообразные приемы ведения мяча: быстрые смены направления, финты, ложные движения и использование обеих ног. Тренировки должны включать

упражнения на работу с мячом в условиях давления, что имитирует реальные игровые ситуации. Практика в ограниченном пространстве и с оппонентом помогает улучшить чувство дистанции и скорость принятия решений.

Тактическое мышление и командное взаимодействие.

Технические и физические навыки должны быть органично вплетены в тактическую схему команды. Футболистам необходимо не только уметь выполнять отдельные действия, но и понимать общую стратегию игры, распределение ролей и взаимодействие с партнерами. Регулярный разбор игровых ситуаций, просмотр видео с анализом матчей и проведение тактических занятий способствуют развитию игрового интеллекта. Важно учить игроков быстро адаптироваться к изменениям на поле, принимать решения в условиях ограниченного времени и пространства.

Организация тренировочного процесса: баланс и системность.

Для студенческой команды, где время ограничено из-за учебной нагрузки, ключевым фактором успеха является грамотное планирование и системность тренировок. Важно найти оптимальный баланс между физической нагрузкой, технической отработкой и восстановлением, чтобы избежать переутомления и травм, а также обеспечить стабильный прогресс.

Планирование тренировок и распределение нагрузки.

Оптимальный тренировочный цикл должен включать разнообразные виды занятий, направленные на развитие всех необходимых компонентов игры. Рекомендуется чередовать интенсивные тренировки с более легкими восстановительными сессиями. Например, после тяжелой физической нагрузки целесообразно проводить технические занятия с акцентом на точность и координацию, а в дни отдыха — уделять внимание растяжке и профилактике травм.

Для студенческой команды важно учитывать учебный график игроков, чтобы тренировки не конфликтовали с занятиями и не вызывали дополнительного стресса. Гибкий подход к расписанию позволит сохранить

мотивацию и повысить эффективность занятий.

Использование современных технологий и методик.

Современный футбол активно использует технологии для анализа и улучшения игры. В студенческой команде можно внедрять видеозаписи тренировок и матчей для последующего разбора ошибок и поиска путей совершенствования. Применение GPS-трекеров и пульсометров помогает контролировать физическую нагрузку каждого игрока, что особенно важно для предотвращения переутомления и травм. [198]

Также полезно использовать специализированные тренажёры и симуляторы, которые позволяют отрабатывать технические элементы в контролируемых условиях, а также развивать реакцию и координацию. Виртуальные тренировки и программы с элементами геймификации могут повысить мотивацию студентов и сделать процесс обучения более увлекательным.

Психологическая подготовка и командный дух.

Не менее важным аспектом совершенствования футбольной студенческой команды является психологическая подготовка. Умение справляться с давлением, сохранять концентрацию и поддерживать позитивный настрой во время матчей напрямую влияет на результативность игры. Регулярные тренировки по развитию стрессоустойчивости, командные обсуждения и психологические игры способствуют формированию крепкого коллектива и улучшению коммуникации между игроками.

Создание атмосферы взаимного доверия и поддержки помогает каждому спортсмену раскрыть свой потенциал и чувствовать себя частью единого целого. Лидеры команды должны не только демонстрировать высокий уровень игры, но и вдохновлять партнеров своим примером, способствуя развитию командного духа.

Важность восстановления и правильного питания

Эффективное восстановление после тренировок и матчей — залог

стабильного прогресса и предотвращения травм. В студенческой среде, где нагрузка на организм может быть высокой из-за совмещения учёбы и спортивных занятий, особенно важно уделять внимание режиму сна, питанию и методам восстановления.

Правильное питание обеспечивает организм необходимыми макро- и микроэлементами для поддержания энергии и восстановления мышц. Рацион футболиста должен быть сбалансированным, включать достаточное количество белков, углеводов и жиров, а также витаминов и минералов.

Особое внимание стоит уделять гидратации — поддержание водного баланса помогает избежать усталости и судорог во время тренировок и игр. Важно обучать студентов основам спортивного питания, чтобы они могли самостоятельно планировать свой рацион в зависимости от тренировочной нагрузки и индивидуальных потребностей. [256]

Режим сна играет ключевую роль в восстановлении нервной и мышечной систем. Недостаток сна снижает концентрацию, реакцию и общую работоспособность, что негативно сказывается на качестве игры. Рекомендуется стремиться к 7–9 часам полноценного сна в сутки, а при необходимости использовать короткие дневные сны для дополнительного восстановления.

Методы активного восстановления, такие как массаж, контрастный душ, использование роликов для миофасциального релиза и легкая аэробная активность, помогают снизить мышечное напряжение и ускорить процессы регенерации. Включение таких процедур в тренировочный процесс способствует снижению риска травм и улучшению общего самочувствия игроков.

Таким образом, комплексный подход к совершенствованию физических и технических навыков, включающий грамотное планирование тренировок, использование современных технологий и внимание к восстановлению, позволит студенческой футбольной команде достичь

высоких результатов. Важно поддерживать баланс между нагрузками и отдыхом, а также развивать командный дух и психологическую устойчивость. Только при системной работе над всеми аспектами подготовки возможно раскрыть потенциал каждого игрока и добиться успеха на поле.

Библиографический список:

1. Баландин В. И. Теория и методика футбола. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 320 с.
2. Волков В. А. Физическая подготовка в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2020. – 288 с.
3. Иванов А. А. Методика обучения техническим приемам футбола. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 240 с.
4. Лебедев С. А. Физическая культура и спорт в вузе / С. А. Лебедев. – М.: Высшая школа, 2016. – 198 с.
5. Морозов А. К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / А. К. Морозов. – СПб.: Спортпресс, 2019. – 256 с.