

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«Развитие ловкости и скоростно-силовых
способностей у подростков занимающихся в секции
по футболу»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Корниловой Татьяны Алексеевны

Научный руководитель

Доцент, к.п.н.

_____ О.В. Ларина
подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2017

Введение. Система школьного образования, в настоящее время, подвергается большим изменениям. Это всё для того, чтобы привести учебную программу в соответствие с новыми государственными образовательными стандартами, обеспечив высокое качество обучения. Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом является сегодня одной из важнейшей задачей. Правильный режим двигательной активности ребенка станет залогом здорового образа жизни взрослой личности. Кроме того, занятия физической культурой оказывают существенное влияние на становление морально-волевых качеств формирующейся личности, прививая ей навыки трудолюбия, настойчивости, организованности и дисциплины[26].

История развития школьного физкультурного образования позволяет судить о том, что программно-методическое обеспечение дисциплины не раз изменялось и совершенствовалось. Но мониторинг показателей физического развития выпускников российских школ приводит к неутешительным выводам: по официальным данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации в 2015 году среди лиц данной возрастной категории физически здоровых молодых людей насчитывалось только 29,1 %; у всех остальных были диагностированы хронические соматические заболевания различной этиологии. Причем показатели физического здоровья школьников с каждым годом продолжают снижаться.

Если до внедрения государственных стандартов нового поколения школьная программа по физической культуре преимущественно была ориентирована на интенсивное развитие физических качеств учащихся, то сегодня главной целью становится формирование самостоятельности и активности детей в организации своего спортивного досуга и проведении регулярных занятий физической культурой. Однако воспитание физической культуры личности невозможно без поддержания интереса школьников к занятиям по данной дисциплине. Игра в футбол для детей подросткового возраста является наиболее интересным видом двигательной деятельности. Поэтому многие современные специалисты в области физической культуры

рекомендуют ее использование в качестве средства физического развития школьников.

Образовательные стандарты по физической культуре содержат материалы по обучению популярным спортивным играм, в том числе футболу. Однако на практике педагоги часто сталкиваются с проблемами при реализации установленных рекомендаций. К примеру, тренеры отмечают недостаток времени на освоение техники и тактики приемов футбола во время урочного обучения, поэтому в данной ситуации должна возрасти роль школьных спортивных секций по футболу.

Неважно, где происходит обучение футболу, игровая деятельность требует комплексного развития основных физических качеств юного футболиста и функционального совершенствования всех систем организма. Этого можно достичь только в процессе разносторонней физической подготовки, это значит, что вместе с развитием основных физических качеств необходимо развивать и специальные качества, необходимые футболисту с учетом возрастных особенностей занимающихся[10].

Поэтому изучение потенциальных возможностей развития физических качеств школьников средствами футбола, а также разработка эффективных методик с учетом возрастных особенностей обучающихся сохраняют свою актуальность.

Таким образом, **Актуальность исследования** заключается в правильной организации работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, которая осуществляется в рамках педагогического воздействия на формирование у школьников мотивации к занятиям физической культурой и спортом, целенаправленного развития и совершенствования физических способностей не только на уроках физической культуры, но и в секциях по видам спорта, что способствует повышению уровня общей физической подготовленности, умственной работоспособности и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Цель исследования- развитие ловкости и скоростно-силовых способностей у детей среднего школьного возраста на занятиях в секции по футболу и повышение уровня физической подготовленности подрастающего поколения.

Объект исследования – спортивная тренировка в секции по футболу в общеобразовательной школе.

Предмет исследования - развитие «скоростно–силовых способностей» и «ловкости» у девочек, занимающихся в школьной секции по футболу.

Гипотеза исследования - предполагается, что занятия в секции по футболу являются эффективным средством развития ловкости и скоростно-силовых способностей у подростков, повышения уровня общей физической подготовленности, а также способствуют формированию мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Рассмотреть научно – теоретические и практические основы спортивной тренировки по футболу.
2. Анализ возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности девочек среднего школьного возраста.
3. Изучить средства и методы развития физических качеств в подростковом возрасте.
4. Определить значение развития ловкости и скоростно–силовых способностей в физическом развитии подростков.
5. Обобщение показателей уровня физической подготовленности и темпы их роста у девочек 13 лет занимающихся в секции по футболу.

Методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической и специальной литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математический метод.

Структура и объем работы

Теоретической и методологической основой явились исследования отечественных психологов и педагогов по проблемам развития скоростно-силовых способностей и ловкости у подростков.

Практическая значимость состоит в возможности использования предложенных в исследовании средств и методов тренировочного процесса секционных занятий по футболу в школьных образовательных учреждениях для развития физических качеств у подростков 12 – 15 лет.

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 30 источников и приложений, проиллюстрирована таблицами и диаграммой. Общий объем работы составляет 69 страниц. Исследование проводилось в МБОУ «СОШ с. Новые Выселки Калининского района Саратовской области», с сентября 2016 года по апрель 2017 года.

Методы и результаты педагогического исследования

Настоящее исследование проводилось с сентября 2016 года по апрель 2017 года на базе МБОУ «СОШ с. Новые Выселки Калининского района Саратовской области». Исследование было организовано для того чтобы выявить влияние тренировочных занятий в школьной секции по футболу на развитие физических способностей и физическую подготовку детей среднего школьного возраста. Для проведения эксперимента было создано две группы экспериментальная(ЭГ) и контрольная(КГ). В экспериментальную группу вошли девочки 13 лет, занимающиеся в школьной секции по футболу. Контрольную группу составили девочки 13 лет, 7 класса общеобразовательной школы. В исследовании приняли участие 14 девочек 13-ти лет, ученицы 7 класса. Семь из них занимаются в секции по футболу 2 года и участвуют в областных соревнованиях, а семь из них занимаются по программе физического воспитания только на уроках физической культуры. Чтобы доказать эффективность спортивной подготовки мы провели предварительное тестирование физической подготовленности в экспериментальной и

контрольной группах. В период с сентября по апрель экспериментальная группа занималась в секции по футболу 3 дня в неделю (понедельник, среда, пятница по 2 часа). Ученики, которые вошли в контрольную группу занимались на уроках физической культуры 3 часа в неделю.

Для того, чтобы определить исходный уровень физической подготовленности учащихся подросткового возраста мы провели тестирование, которое было осуществлено в рамках тренировочного занятия по футболу. Всем выполняемым упражнениям предшествует разминка, которая включает ходьбу, бег, бег с ускорением, бег с препятствием, бег приставным шагом, бег с подпрыгиванием, прыжки в высоту, прыжки в длину с места и с разбега, выпрыгивание, многоскоки, метание мяча и гранаты, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа и т.д. При оценке двигательных умений и навыков, развития физических качеств используются количественные и качественные показатели.

В проведенном исследовании для определения развития физических способностей были использованы следующие тесты:

- скоростно-силовые способности определим по результатам в беге на короткие дистанции с низкого старта, прыжках в длину с места; подтягивание в висе на низкой перекладине девочки.
- ловкость, в связи с широким понятием, можно определять, как ловкость в беге 4х 9 м (челночный бег);

Учебные нормативы по усвоению двигательных навыков, умений, развития физических качеств по предмету физическая культура для девочек 7 классов являются:

| класс | Контрольные упражнения | Показатели | | |
|-------|---|------------|------|------|
| | учащиеся | Девочки | | |
| | оценка | 5 | 4 | 3 |
| 7 | Бег 60 метров с низкого старта | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 7 | Прыжки в длину с места | 170 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание в висе на низкой перекладине | 17 | 10 | 8 |
| 7 | Челночный бег 4 x 9 метров | 10.1 | 10.5 | 11.3 |

Тренировочные занятия в школьной секции по футболу включали следующие упражнения: бег, бег с ускорением, бег с препятствием, бег приставным шагом, бег с подпрыгиванием, прыжки в высоту, прыжки в длину с места и с разбега, выпрыгивание, многоскоки, метание мяча и гранаты, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа и т.д., направленные на развитие физических способностей (ловкости и скоростно-силовых способностей). Содержание занятий в экспериментальной группе включали следующие задания: удары по мячу, ведение мяча, остановка мяча, игра головой, вбрасывание мяча из-за головы руками.

Чтобы выявить результативность занятий в конце каждой тренировки проводится тестирование которое включает в себя:

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще 3 стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Даются 3 попытки.

В ходе тестирования девочкам были предложены вышеперечисленные тесты и упражнения.

Результаты предварительного тестирования представлены в табл. 1, 2.

Таблица 1 - Показатели предварительного тестирования физических способностей девочек 13 лет.

Экспериментальная группа (ЭГ)

| № п/п | Ф.И. ребенка | пол | Бег 60 м (сек,) | Прыжок в длину с/м(см.) | Подтягивание в висе | Челн. бег 4x9м |
|-------|--------------------|-----|-----------------|-------------------------|---------------------|----------------|
| 1 | Мещерякова Дарья | ж | 9.9 | 160 | 11 | 10.5 |
| 2 | Локтева Светлана | ж | 9.6 | 165 | 18 | 10.1 |
| 3 | Дистергофт Наталья | ж | 9.6 | 160 | 17 | 10.1 |
| 4 | Зузуля Анастасия | ж | 9.8 | 160 | 12 | 10.5 |
| 5 | Борисовская Ирина | ж | 10.0 | 161 | 11 | 10.5 |
| 6 | Бычкова София | ж | 10.4 | 163 | 16 | 10.3 |
| 7 | Збицкая Катерина | ж | 10.0 | 170 | 17 | 10.4 |

Таблица 2 - Показатели предварительного тестирования физических способностей девочек 13 лет.

Контрольная группа (КГ)

| № п/п | Ф.И. ребенка | пол | Бег 60 м (сек,) | Прыжок в длину с/м(см.) | Подтягивание в висе | Челн. бег 4x9м |
|-------|----------------------|-----|-----------------|-------------------------|---------------------|----------------|
| 1 | Демьяненко Анастасия | ж | 10.6 | 150 | 8 | 11.2 |
| 2 | Минеева Юлия | ж | 11.8 | 135 | 6 | 11.3 |
| 3 | Щербаненко Кристина | ж | 10.5 | 148 | 9 | 10.9 |
| 4 | Смирнова Кристина | ж | 10.8 | 140 | 8 | 11.2 |
| 5 | Галкина Алиса | ж | 10.3 | 155 | 11 | 10.7 |
| 6 | Киселёва Наташа | ж | 11.1 | 140 | 5 | 11.0 |
| 7 | Столова Ангелина | ж | 11.6 | 137 | 7 | 11.3 |

Двигательная активность, как в контрольной, так и в экспериментальной группе в первой половине дня соответствовала режиму дня, урочной и внеурочной деятельности.

В систему физической культуры в исследуемых группах в первую половину дня были включены: утренняя зарядка – ежедневно, продолжительностью 15 мин; уроки физической культуры – 3 раза в неделю, продолжительностью 45 мин; Занятия по физической культуре в контрольной

и экспериментальной группе проводились по традиционной программе обучения в МБОУ «СОШ с. Новые Выселки».

После целенаправленной проведенной экспериментальной работы, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и ловкости у занимающихся наблюдаются положительные качественные и количественные изменения.

Результаты контрольного тестирования представлены в табл. 3, 4.

Таблица 3 – Результаты показателей физических способностей после проведённого исследования девочек 13 лет в экспериментальной группе (ЭГ)

| № п/п | Ф.И. ребенка | пол | Бег 60 м (сек,) | Прыжок в длину с/м(см.) | Подтягивание в висе | Челн. бег 4х9м |
|-------|--------------------|-----|-----------------|-------------------------|---------------------|----------------|
| 1 | Мещерякова Дарья | ж | 9.2 | 165 | 14 | 10.5 |
| 2 | Локтева Светлана | ж | 8.9 | 175 | 23 | 9.8 |
| 3 | Дистергофт Наталья | ж | 8.9 | 175 | 21 | 9.9 |
| 4 | Зузуля Анастасия | ж | 9.1 | 170 | 19 | 10.3 |
| 5 | Борисовская Ирина | ж | 9.6 | 175 | 19 | 10.0 |
| 6 | Бычкова София | ж | 9.8 | 173 | 19 | 10.1 |
| 7 | Збицкая Катерина | ж | 9.7 | 180 | 20 | 10.0 |

Таблица 4– Результаты показателей физических способностей после проведённого исследования девочек 13 лет в контрольной группе (КГ)

| № п/п | Ф.И. ребенка | пол | Бег 60 м (сек,) | Прыжок в длину с/м(см.) | Подтягивание в висе | Челн. бег 4х9м |
|-------|----------------------|-----|-----------------|-------------------------|---------------------|----------------|
| 1 | Демьяненко Анастасия | ж | 10.1 | 157 | 9 | 10.7 |
| 2 | Минеева Юлия | ж | 11.0 | 145 | 8 | 10.9 |
| 3 | Щербаненко Кристина | ж | 9.9 | 160 | 13 | 10.5 |
| 4 | Смирнова Кристина | ж | 10.4 | 155 | 9 | 10.8 |
| 5 | Галкина Алиса | ж | 9.8 | 165 | 16 | 10.3 |
| 6 | Киселёва Наташа | ж | 10.8 | 152 | 8 | 10.7 |
| 7 | Столова Ангелина | ж | 11.0 | 145 | 9 | 11.0 |

Рассматривая показатели физических способностей и их изменения в группах. У подростков было выявлено, что практически по всем проведенным измерениям исследования в экспериментальной и контрольной группах наблюдается положительная динамика. В экспериментальной группе показатели выросли на: бег 60 м. с низкого старта- 21 %, прыжок в длину с места – 16%, подтягивание в висе на низкой перекладине-16%, челночный бег 4х9м.-21%. В контрольной группе показатели выросли на: бег 60 м. с низкого старта- 10 %, прыжок в длину с места – 11%, подтягивание в висе на низкой перекладине-13%, челночный бег 4х9м.-8%. Динамика показателей физической подготовленности девочек даёт основания говорить о положительном влиянии развития физических способностей у подростков в процессе тренировочных занятий в школьной секции по футболу.

За время проведенного нами исследования у девочек, которые занимались в секции по футболу повысился уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, за счет выполнения специальных физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.

Анализ результатов эксперимента свидетельствует о выраженных изменениях у девочек в экспериментальной группе, а в контрольной группе показатели выросли за счёт естественного роста и естественной двигательной активности. Сравнительный анализ результатов исследуемых групп показал, что показатели физических способностей в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной группе (табл.5,6; диаграмма 1).

Таблица 5 – Результаты показателей физических способностей девочек 13 лет по степени обученности (ФК ФГОС).

| Бег 60 м (сек.) | | Прыжок в длину(см.) | | Подтягивание в висе | | Челночный бег 4 х 9м | |
|---|------|---------------------|-----|---------------------|-----|----------------------|-----|
| Показатели предварительного тестирования физических способностей девочек 13 лет. | | | | | | | |
| ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ |
| 79% | 30% | 69% | 25% | 79% | 31% | 74% | 36% |
| Показатели физических способностей после проведённого исследования девочек 13 лет | | | | | | | |
| 100% | 40% | 85 % | 36% | 95% | 44% | 95% | 44% |
| Сравнительный анализ показателей тестирования экспериментальной и контрольной групп | | | | | | | |
| ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ |
| 21% | 10 % | 16% | 11% | 16% | 13% | 21% | 8% |

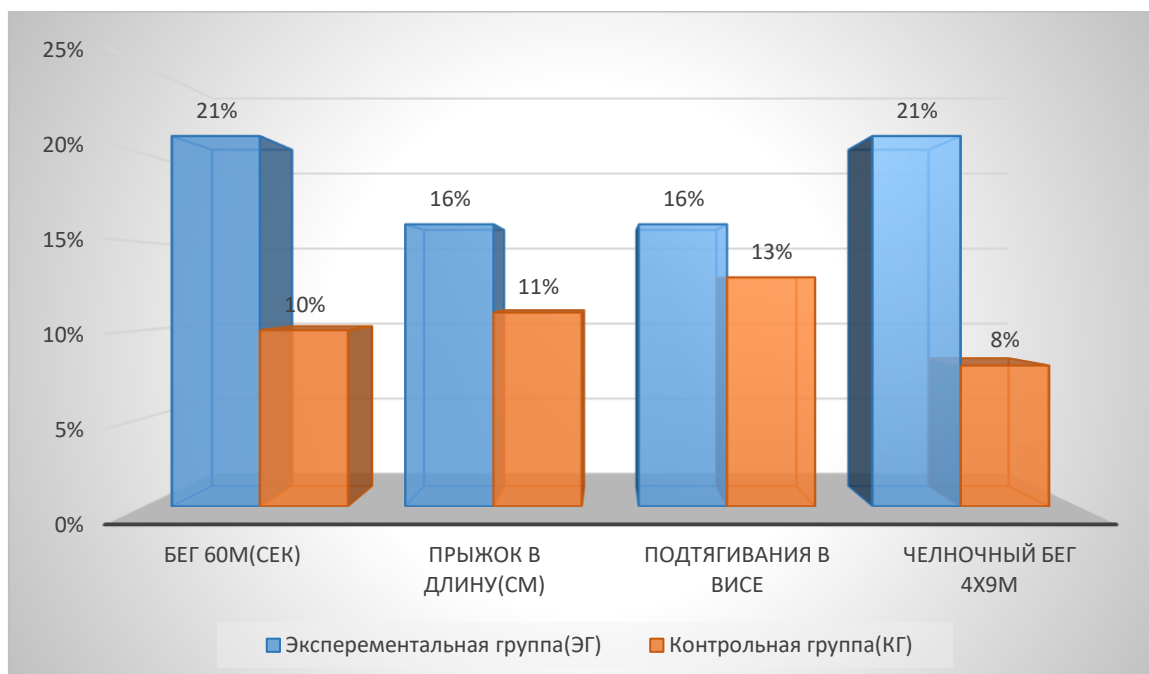


Диаграмма 1 - Сравнительный анализ показателей результатов тестирования в экспериментальной и контрольной группах.

Заключение. В системе образовательной работы Муниципального образовательного учреждения по физическому воспитанию школьников занимает особое место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, формируется мировоззрение, потребности, мотивы, интересы, нравственные, эстетические, волевые качества необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. На практике доказано, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных физических качеств — гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Особое значение в оздоровительном отношении имеет организация внеурочной работы круглогодичного проведения тренировок на свежем воздухе. Дети, занимающиеся в секциях, кружках становятся более закаленными, снижается заболеваемость, повышается устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Исследование проблемы убедило нас, в эффективности тренировочного процесса школьной секции по футболу на развитие физических качеств у девочек подростков.

Занятия в секции по футболу оказывают всестороннее воздействие на организм детей и подростков. Большинство упражнений, применяемых с целью повышения физической подготовки юного футболиста, всесторонне воздействуют на организм: укрепляют мышечно-связочный аппарат, совершенствуют функции внутренних органов и систем, улучшают координацию движений и способствуют общему повышению уровня развития двигательных качеств. Закладывать и развивать ловкость скоростно-силовые способности нужно с детского и юношеского возраста.