

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

«Исследование возрастных особенностей физической подготовленности
учащихся, занимающихся футболом»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Михайлова Андрея Евгеньевича

Научный руководитель

ст.преподаватель

Е.А. Антипова

Зав. кафедрой

доцент, к.м.н

Т.А.Беспалова

Саратов 2018

Введение

Физическая культура в школьный период жизни человека приобретает особую *актуальность*. Значение ее заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на средний школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно развивать именно в этом возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удастся с трудом.

Кроме того, средний школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособляться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Указанные соображения определили *проблему* нашего исследования: возрастные особенности физического развития и двигательных качеств у футболистов среднего школьного возраста.

Тема исследования – «Исследование возрастных особенностей физической подготовленности учащихся, занимающихся футболом»

Целью исследования является изучение и выявление особенностей физического развития и двигательной подготовленности учащихся среднего школьного возраста под воздействием занятий футболом.

Объект исследования – динамика физической и двигательной подготовленности, а также антропометрических показателей у учащихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования – процесс развития физических качеств у юных футболистов и подростков, занимающихся физической культурой в рамках программных требований.

В ходе исследования мы исходили из **гипотезы** о том, что уровень физической подготовленности у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся в спортивной секции футбола выше, чем у их одноклассников, не занимающихся активно физической культурой и спортом, так как активный двигательный режим воздействует положительно на различные функциональные стороны подросткового организма, именно в этот период полового развития происходит отчетливо выраженное поступательное физическое развитие организма; именно этот возраст является сенситивным к развитию и совершенствованию физических качеств.

В ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Определить уровень физического развития подростков (12-13 лет), занимающихся футболом и их одноклассников, не занимающихся этим видом спорта.
2. Исследовать изменения показателей физического развития и двигательной подготовленности у подростков среднего школьного возраста.
3. Сравнить показатели физического развития юных футболистов и ребят, не занимающихся футболом.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы** исследования, обеспечивающие возможность получения объективных данных:

1. Изучение и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение и опрос испытуемых.
3. Антропометрические измерения.

4. Контрольное тестирование.
5. Математическая обработка данных.

В первой главе настоящей работы мы даем характеристику основных физических качеств, в соответствии с заявленной темой рассматриваем морфо-функциональные особенности развития детей среднего школьного возраста и особенности их физического развития, задачи и средства физического воспитания школьников, в частности, футбол, как одно из средств воспитания подрастающего поколения.

Вторая глава посвящена организации и проведению нашего педагогического исследования, анализу его результатов и методическим рекомендациям по проведению занятий с футболистами на начальном этапе обучения.

Для определения развития основных физических качеств подростков использовались следующие тесты:

1. прыжок в длину с места. Совершалось три попытки и фиксировался лучший результат. Этот тест определяет уровень развития скоростно-силовых качеств учащихся.
2. Бег 60 м с низкого старта. Тестируемые стартовали попарно, из двух допустимых попыток фиксировалось лучшее время пробегания. Этот тест позволяет судить о степени развития быстроты.
3. Подтягивание на высокой перекладине из виса. Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.
4. Бег 1500 м. Тест предназначен для определения выносливости.
5. Метание малого мяча на дальность – показатель развития координационных способностей учащихся.

6. Тест на гибкость (подвижность позвоночного столба). Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый, в положении стоя на гимнастической скамейке, наклоняется вперед до предела не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

Таким образом, на основании полученных данных в ходе исследования нами была определена динамика показателей физического развития и физической подготовленности подростков 12-13 лет.

Учащиеся наблюдались в естественных условиях, без внесения каких-либо изменений в их поведение. Наблюдения проводились на уроках физической культуры и учебно-тренировочных занятиях футбольной секции.

Количество наблюдений и число участников исследования, на наш взгляд, достаточное для получения объективных данных: по 10 мальчиков из 7-х классов примерно одинаковых по физическому развитию на начало исследования.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что вследствие занятий физическими упражнениями динамика развития физических качеств подростков заметно улучшается. Причем, у мальчиков, занимающихся футболом их прирост больше по сравнению со сверстниками, занимающимися физической культурой только в рамках школьной программы.

На наш взгляд объяснение данного явления заключается в следующем: несмотря на то, что уроки физической культуры и дополняются физкультурно-оздоровительными мероприятиями внеклассной работы, регулярно проводимые в школе учителем Солодковой Ларисой Геннадьевной, в которых принимают участие и ученики из контрольной группы, уровень развития физических качеств выше у юных спортсменов, систематически занимающихся в секции футбола.

Анализируя результаты педагогического исследования, мы пришли к заключению: физическое развитие и физическая подготовленность подростков напрямую зависит от целенаправленной работы по развитию двигательных навыков учащихся, от объема физической нагрузки, от умения самостоятельно тренировать недостающие или слабо развитые двигательные способности.

Заключение

Физическая культура является базовой областью образования. Такое положение этой области культуры обусловлено тем, что она закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. Основу физической культуры составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способностей индивида. Она является неременным условием направленного развития и физической подготовки учащихся к жизни, оптимизации их физического состояния.

Подростковый возраст – время, когда формируется большинство физических качеств человека, закладывается основной фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма. И в этот период роль занятий физическими упражнениями велика. Они позволяют направленно воздействовать на естественные изменения данных показателей, помогают формировать у детей такие морально-волевые качества, как смелость, умение преодолевать трудности, чувство коллективизма товарищества.

Специфические для каждого возраста морфо-функциональные и психологические особенности обуславливают двигательные возможности подростков. В процессе непрерывного, но неравномерного развития организма постоянно происходит смена сравнительно бурных и медленных этапов. В отдельные периоды интенсивное развитие одних жизненно важных

органов и систем сопровождается явным отставанием других органов и функций.

По возможности сгладить, нивелировать отрицательные явления неравномерности развития организма в целом помогают регулярные и разнообразные физические упражнения. Бег, прыжки, метания в силу своей естественности и доступности должны органически входить в процесс возрастного формирования подрастающего поколения. Это обеспечивает необходимый каждому человеку уровень физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем хочет заниматься ребенок в будущем.

Систематические занятия физической культурой и спортом повышает значение физической культуры в воспитании здорового образа жизни и более полно удовлетворяет потребности физического развития и физической подготовленности школьников.

Основной целью подготовки юных футболистов является постепенное подведение их к спортивному мастерству в наиболее благоприятном для этого возрасте. Однако задачи детского футбола не исчерпываются подготовкой разрядников, они значительно шире и включают в себя решение вопроса о гармоническом физическом и умственном развитии детей, укреплении их здоровья и повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды.