

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ
НА БАКАЛАВРСКУЮ РАБОТУ**

**НА ТЕМУ: «ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗРАСТНЫХ
ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ 12-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ»**

студентки 4 курса 427 группы
направления 49.03.01 «Педагогическое образование»

Силантьева Владимира Владимировича

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель
Старший преподаватель

дата, подпись

Андряков П.А.

Заведующий кафедрой
ТОФВ
доцент, к.м.н

дата, подпись

Беспалова Т.А.

Саратов, 2019

Введение. Современный футбол – это игра, требующая высокий двигательный активности игроков и большой интенсивности мышечной работы динамического характера¹.

Спортивная подготовка футболистов – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства².

Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения – это освоение «школы», т.е. техники, основных индивидуальных и групповых тактических действий, формирование умений тренировочной и соревновательной деятельности³. При этом обучение тесно связано с физическим развитием занимающихся.

Тренировка – дальнейший специализированный этап спортивного совершенствования, направленный на углубленное развитие технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств⁴.

Кроме того, средний школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособиваться 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.

¹ Венцлаф, А. Тренировка крайнего защитника / А. Венцлаф // Спорт за рубежом. 2017. №6. С. 12.

² Романенко, А.Н., Джус, О.Н., Догадин, М.Е. Тренировка футболистов / А.Н. Романенко и др. Киев: Здоров'я, 2017. С. 42.

³ Козловский, В.И. Планирование учебно-тренировочного процесса (подготовка футболиста) / В.И. Козловский // Физкультура и спорт. 2017. №6. С. 37.

⁴ Венцлаф, А. Тренировка крайнего защитника / А. Венцлаф // Спорт за рубежом. 2017. №6. С. 12.

Тема исследования – «Исследование возрастных особенностей физической подготовленности учащихся 12-14 лет, занимающихся футболом»

Целью исследования является изучение и выявление особенностей физического развития и двигательной подготовленности учащихся среднего школьного возраста занимающихся 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 12-14 лет.

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 (12-14 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.

Глава 2. Педагогический эксперимент по выявлению влияния физических упражнений на развитие и физическую подготовленность учащихся среднего школьного возраста проводился нами на базе ГБОУ СО «школа-интернат» г.Пугачев Саратовская область.. В соответствии с темой нашей дипломной работы мы выявляли влияние физических упражнений на развитие и физическую подготовленность учащихся среднего школьного возраста, занимающихся футболом (экспериментальная группа) и сравнивали полученные результаты с соответствующими показателями их одноклассников – учащихся средней общеобразовательной школы.

Изменения показателей фиксировались с помощью тестирования в два этапа:

- 1 этап – апрель 2018 года,
- 2 этап – декабря 2018 года.

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 бега. 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 12-14 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.(см.приложение 1)

Приведем результаты исследования изменений показателей физического развития и двигательной подготовленности школьников-подростков и проследим их динамику.

Возрастные изменения показателей физического развития и двигательной подготовленности учащихся среднего школьного возраста, принимавших участие в нашем исследовании, представим в следующей таблице.

Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют об увеличении за время настоящего исследования роста-весовых показателей в обеих группах учащихся.

Далее проследим динамику развития физической подготовленности подростков, занимающихся футболом и занимающихся физической культурой только в рамках школьной программы.

Результаты, приведенные в таблице, демонстрируют, что изменения уровня развития скоростно-силовых качеств происходят неравномерно, но возрастают в обеих группах, однако у юных футболистов в большей мере.

Как свидетельствуют средние показатели в беге на 60 м, произошло улучшение физического качества быстроты как в контрольной группе, так и в экспериментальной, но прирост скоростных способностей в группе юных футболистов более заметен.

В 11 лет, как правило, наступает неуклонный прирост силы, в 13-14 лет особенно интенсивный. Это изменение мы можем проследить по показателям, представленным в таблице.

Физическое качество выносливость резко увеличивается в период 8-10 лет и может нарастать до 12 лет, затем наблюдается стабилизация ее развития. Результаты, показанные мальчиками из экспериментальной группы, в беге на 1500 м свидетельствуют о достаточно заметном приросте выносливости.

В подростковом возрасте достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности. О чем свидетельствуют результаты в метании малого мяча на дальность.

Гибкость в отличие от других физических качеств развивается у подростков довольно низкими темпами, что обусловлено морфо-функциональными особенностями развития организма в этот период. Небольшой ее прирост отмечен нами и в ходе нашего 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. 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.