

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

«МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 427 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта
Васильева Станислава Юрьевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой
кандидат философских наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

В современном футболе основной объем соревновательной деятельности осуществляется в вероятностных и неожиданных ситуациях, требующих от игроков проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной и временной точности движений, их адекватности внезапно изменяющимся внешним условиям. В теории физического воспитания и спорта данные качества имеют связь с развитием координационных способностей. Это в свою очередь определяет их значимость в эффективности соревновательной деятельности и учебно-тренировочного процесса футболистов.

Актуальность исследования. Для будущих высоких результатов, которые определяют перспективность юных футболистов, в настоящем необходимо развивать и постоянно совершенствовать у них разные координационные способности. Ряд специалистов отмечают, что упущенные в детском возрасте возможности для формирования координационных способностей очень сложно наверстать в более позднем возрасте. Это отрицательно сказывается на успешности профессиональной деятельности футболиста.

Наиболее благоприятным возрастом для развития координационных способностей является младший и средний школьный возраст. Педагогические воздействия, направленные на развитие координации движений и пространственной ориентации, дают больший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте.

Во многом уровень мастерства спортсмена зависит от умения координировать свои движения на поле и ориентироваться в пространстве. Это позволит ему выиграть время, сберечь силы, сохранить высокий темп игры, комбинационно и результативно проводить технические действия.

В современном футболе важность координации движений и пространственной ориентации неуклонно растет. Это связано, в первую очередь, с необходимостью действовать в условиях жесткого единоборства, в нестандартных ситуациях, при дефиците времени и пространства.

Проблема исследования объясняется поиском новых современных методик совершенствования и улучшения эффективности основных компонентов игры юных футболистов. Исследования последних десятилетий показывают, что одним из важнейших резервов повышения технико-тактической подготовки является развитие уровня координационных способностей.

Цель исследования – разработать методику совершенствования координационных способностей футболистов среднего школьного возраста и экспериментально обосновать ее эффективность.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

Предмет исследования – методика совершенствования координационных способностей футболистов 14-15 лет.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что применение в учебно-тренировочном процессе специально разработанной методики сможет качественно повысить уровень координационных способностей футболистов 14-15 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по вопросу развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста.
2. Разработать методику упражнений, направленную на совершенствование координационных способностей футболистов 14-15 лет.

3. С помощью педагогического эксперимента проверить эффективность представленной методики, которая должна отражаться на приросте результатов на координационные способности.

Для решения поставленных задач были использованы следующие

методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- проведение эксперимента;
- математический анализ полученных данных.

Новизна исследования заключалась в использовании методики, основанной на развитии координации движений и пространственной ориентации футболистов 14-15 лет.

Практическая значимость обусловлена возможностью применения представленной методики совершенствования координационных способностей при организации тренировочного процесса юных футболистов.

Структура и содержание выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, двух глав (теоретической и исследовательской), списка литературы в количестве 50 источников отечественных и зарубежных авторов, заключения. Работа проиллюстрирована таблицами и рисунками (диаграммами).

Основное содержание работы

В представленном педагогическом исследовании в качестве основных были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- проведение эксперимента;
- математический анализ полученных данных.

Анализ и обобщение научно-методической литературы является основным методом получения теоретических данных по вопросам задач развития, содержания и критериях оценки координационных способностей детей среднего школьного возраста.

Для получения объективной информации по вопросу изучения координационных способностей у юных футболистов и уточнения методики исследования была взята следующая научно-методическая литература: развития координационных способностей футболистов 14-15 лет на этапе базовой специализации; координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез; координационные способности школьников; спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов и др.

На начальном этапе проведения исследования был применен метод наблюдения. Наблюдение – это метод длительного и целенаправленного описания особенностей, проявляющихся в деятельности и поведении воспитанников на основе их непосредственного восприятия с обязательной систематизацией получаемых данных и формулированием выводов¹.

Наблюдение проводилось в процессе тренировочных занятий, а также на играх с участием юных футболистов. Педагогическое наблюдение велось за игроками в возрасте 14-15 лет в период с 1 августа по 1 сентября 2019

¹ Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж.К. Холодов. М.: Академия, 2016. С. 261.

года. С помощью представленного научного метода исследования была проанализирована тренировочная и соревновательная деятельность исследуемых футболистов, фиксировались применяемые средства и методы для развития координации юных спортсменов.

В качестве тестовых упражнений (контрольное тестирование) в исследовании применялись задания на оценку основных видов координационных способностей:

1. Кинестетическое дифференцирование, то есть развитие высокой точности движений:
 - удары по мячу ногой в цель. Оценивались в баллах;
 - прыжки на разметку. Оценивались в секундах.
2. Ориентировка в пространстве, то есть умение перестраивать и приспосабливать двигательные действия:
 - бег с обеганием стоек в неведущую и ведущую стороны. Оценивались в секундах;
 - бег с обеганием стоек и ведением мяча неведущей и ведущей ногой. Оценивались в секундах.

Методические указания по проведению тестирования: перед тестированием спортсмены выполняли индивидуальную или общую разминку под руководством тренера. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Процедура тестирования проводилась в один день с учетом требований учебной программы по футболу СДЮСШОР.

Математический анализ полученных данных. Рассчитывались следующие математические параметры:

1. вычисление *средней арифметической величины*:

$$M(X) = (\sum V) / n, \text{ где:}$$

\sum – знак суммирования;

V – полученные в исследовании значения, варианты;

n – количество испытуемых (вариант).

2. вычисление *среднего квадратического отклонения*:

$$\delta = \pm (V \max - V \min) / k, \text{ где:}$$

δ – среднее квадратическое отклонение;

$V \max$ – наибольшее значение варианты;

$V \min$ – наименьшее значение варианты;

k – коэффициент, определяемый по таблице «Коэффициентов k для вычисления среднего квадратического отклонения по амплитуде вариационного ряда» (упрощенный вариант таблицы Л. Типпетта).

3. вычисление *средней ошибки среднего арифметического (m)*:

$$m = \delta / \sqrt{n}, \text{ где:}$$

δ – среднее квадратическое отклонение;

n – количество испытуемых (вариант).

4. вычисление *средней ошибки разности (t – критерий Стьюдента)*:

$$M(X)_1 - M(X)_2$$

$$t = C = n_1 + n_2 - 2$$

$$\sqrt{m_{1,2} + m_{2,2}} \text{ где:}$$

C – число степеней свободы вариаций от 1 до ∞ , которые равны числу наблюдений без единицы ($C = n - 1$).

t – коэффициент достоверности различий.

P – коэффициент (уровень) достоверности различий определялся по таблице вероятностей $P / t / \geq / t1 /$ по распределению Стьюдента. Различия считались достоверными в случае, если P – меньше или равно 0,05.

На первом этапе исследования (апрель-август 2019 года) был проведен анализ научно-методической литературы по рассматриваемой теме. На данном этапе изучалась отечественная и зарубежная научно-педагогическая литература, диссертационные работы и авторефераты по проблеме исследования. Проводился анализ состояния проблемы теории и практики спортивных игр. Это позволило сформулировать рабочую гипотезу,

определить цель, объект, предмет и задачи исследования и пути их решения, обосновать и выбрать тему исследования.

На втором этапе педагогического исследования (август-сентябрь 2019 года) проводилось наблюдение за учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью юных футболистов. Также была изучена документация по планированию тренировочного процесса футболистов данного возраста.

На третьем этапе исследования (сентябрь-декабрь 2019 года) было осуществлено предварительное тестирование спортсменов контрольной и экспериментальной групп, после которого проведен основной педагогический эксперимент. В конце эксперимента футболисты контрольной и экспериментальной групп снова прошли тестирования.

На четвертом этапе исследования (декабрь 2019 года) обрабатывались и систематизировались результаты, уточнялись выводы, редактировался и оформлялся текст дипломной работы.

С целью определения эффективности методики совершенствования координационных способностей футболистов среднего школьного возраста было организовано и проведено педагогическое исследование. Эксперимент проходил на базе «СДЮСШОР №14 «ВОЛГА» в группе под руководством тренера Алексея Викторовича Тарасова в период с сентября по декабрь 2019 года.

В процессе проведения опытно-экспериментальной части исследования были отобраны 2 группы футболистов в возрасте 14-15 лет. В каждую группу входило по 12 человек.

Организация педагогического эксперимента проводилась по следующей схеме:

- предварительное тестирование уровня координационных способностей футболистов контрольной и экспериментальной групп;

- проведение тренировочных занятий в экспериментальной группе по разработанной методике упражнений;
- в контрольной группе учебно-тренировочный процесс проходил по традиционной программе СДЮСШОР;
- на заключительном этапе проведено повторное (контрольное) тестирование для определения прироста результатов в исследуемых группах.

Исходный уровень развития координационных способностей юных футболистов определялся с помощью тестирования в рамках тренировочного процесса. А эффективность экспериментальной методики оценивалась с помощью сравнения результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп в начале (сентябре 2019 года) и конце (декабре 2019 года) педагогического эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо двигательной деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость». С середины 70-х годов для их определения чаще применяется термин «координационные способности». Эти термины имеют близкое значение, но не совпадают по содержанию.

Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. В современном футболе важность координации движений и пространственной ориентации неуклонно растет. Это связано, в первую очередь, с необходимостью действовать в условиях жесткого единоборства, в нестандартных ситуациях, при дефиците времени и пространства.

Изучение научно-методической литературы позволило установить, что развитие координационных способностей лучше всего проводить в среднем школьном возрасте. Возраст с 12 до 15 лет – наиболее благоприятный для развития данного физического качества в футболе.

Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах по футболу строится на традиционных методиках развития физических качеств игроков. Новых методик совершенствования и улучшения эффективности основных компонентов игры юных футболистов, в том числе связанных с развитием координационных способностей, крайне мало. Таким образом, нами была разработана методика упражнений, направленная на совершенствование координационных способностей футболистов 14-15 лет.

С помощью педагогического эксперимента была проверена эффективность представленной методики, которая отразилась на приросте результатов на координационные способности:

- в тесте «Удары по мячу ногой в цель» прирост результата в контрольной группе составил 15,2%, в экспериментальной группе – 50%;
- в тесте «Прыжки на разметку» прирост результата в контрольной группе составил 7%, в экспериментальной группе – 23,4%;
- в тесте «Бег с обеганием стоек в неведущую сторону» прирост результата в контрольной группе составил 2,2%, в экспериментальной группе – 8,4%;
- в тесте «Бег с обеганием стоек в ведущую сторону» прирост результата в контрольной группе составил 3,1%, в экспериментальной группе – 6,4%;
- в тесте «Бег с обеганием стоек и ведением мяча неведущей ногой» прирост результата в контрольной группе составил 0,5%, в экспериментальной группе – 3,7%;

- в тесте «Бег с обеганием стоек и ведением мяча ведущей» прирост результата в контрольной группе составил 2,7%, в экспериментальной группе – 6,6%;
- динамика разницы во времени между 5 и 3 тестами в контрольной группе составил 3,5%, в экспериментальной группе – 7,4%;
- динамика разницы во времени между 6 и 4 тестами в контрольной группе составил 1,5%, в экспериментальной группе – 7,4%.

Таким образом, составленный комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей юных футболистов, оказал положительное влияние. Применение экспериментальной методики с юными футболистами оказалось эффективным, что подтверждается результатами педагогического эксперимента.