

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ФУТБОЛИСТОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 54 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
психолого-педагогического факультета
наименование факультета, института, колледжа
Аленькина Анатолия Андреевича
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Попов А.В.
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.
инициалы, фамилия

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема воспитания физических качеств у детей, подростков, старшего поколения во все времена была актуальной, но на современном этапе развития общества этот вопрос приобрел глобальный масштаб. Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, напряженная умственная работа в школе и дома вызывают у учащихся значительную перегрузку организма. Вместе с тем большую часть свободного времени они проводят, сидя за компьютерами. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм, совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества.

Практические наблюдения говорят о том, что достаточно большое количество обучающихся не могут выполнить нормативы контрольных тестов не только из-за плохой техники движений, но и из-за недостаточного развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Если говорить об уровне общей физической подготовки, то он зависит от того, насколько развиты перечисленные качества.

В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками отводится футболу.

Футбол – один из наиболее популярных среди детей и подростков видов спорта. В связи с этим, современные специалисты в области физической культуры рекомендуют данный вид спорта использовать в качестве средства физического развития учащихся. Государственные образовательные стандарты по физической культуре содержат материалы по обучению популярным спортивным играм, в том числе футболу. Несмотря на это, тренеры отмечают недостаток времени на освоение техники и приемов футбола во время урочного обучения. Поэтому изучение потенциальных

возможностей воспитания физических качеств учащихся средствами футбола, а также разработка эффективных методик, с учетом возрастных особенностей обучающихся, сохраняют свою актуальность.

Цель: разработка комплекса специальных упражнений, направленных на совершенствование физических качеств футболистов в подростковом возрасте.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс футболистов подросткового возраста.

Предмет исследования – совершенствование физических качеств футболистов подросткового возраста.

Задачи:

1. Дать характеристику физических качеств и показать особенности их развития в подростковом возрасте.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки физических качеств футболистов подросткового возраста.
3. Разработать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств футболистов 13–14 лет, и проверить в ходе педагогического эксперимента их эффективность.

Методы исследования: анализ научно-исследовательской литературы, обобщение, анкетирование, тестирование физической подготовленности, планирование учебно-тренировочного процесса, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, включающего 21 наименование. В работе представлено восемь таблиц. Общий объем работы составляет 50 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретические аспекты воспитания физических качеств у подростков средствами футбола**» дается понятие и раскрывается характеристика основных физических качеств - силы, быстроты, ловкости,

выносливости и гибкости. Также здесь показаны особенности развития данных физических качеств в подростковом возрасте и особенности учебно-тренировочного процесса по футболу, способствующие развитию физических качеств.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Футбол предъявляет высокие требования к силовым способностям игрока.

Быстрота или скоростные способности – это такое физическое качество, при котором футболист способен выполнить несколько движений в минимальный промежуток времени.

Ловкость или координационные способности способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Перечисленные физические качества развиваются неравномерно. Подростковый возраст, на период которого приходится половое созревание, является сензитивным периодом для воспитания силовых способностей, скоростно-силовых качеств. Кроме того, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Гибкость в этом возрасте развивается хуже всего.

Тренировочный процесс по футболу осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки. Футболисты подросткового возраста осваивают высокие тренировочные и соревновательные нагрузки, тем самым достигается разностороннее физическое развитие и соответствующий уровень технической подготовленности.

На этапе начальной подготовки обеспечивается разносторонняя физическая подготовка обучающихся, которая основывается на основе учебной программы по физической культуре. На этом этапе детей нужно заинтересовать футболом, выявить перспективных детей и подростков. Также в этом возрасте важно укреплять здоровье и закалять организм занимающихся. На данном этапе подготовки дети осваивают элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол. Также происходит развитие и совершенствование общей и специальной физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости.

Основные формы учебно-тренировочного процесса – теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Физической подготовке отводится значительная часть времени в учебно-тренировочном процессе. Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание основных физических качеств.

Во второй главе **«Методические аспекты воспитания физических качеств у подростков средствами футбола»** приводятся результаты экспериментального исследования по проверке эффективности разработанных автором специальных комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств футболистов 13–14 лет.

Наше исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 87 г. Воронежа», в которой проводились секционные занятия по футболу для детей седьмых классов, в количестве 10 человек, на протяжении трех месяцев, с сентября по ноябрь 2020 года. Периодичность проведения тренировок: три раза в неделю и продолжительностью 90 минут. Занятия проходили на футбольном поле, которое находится на пришкольном участке.

В целом исследование проходило в три этапа:

На первом этапе (организационном) проводилось изучение научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме. Также на данном этапе были выбраны испытуемые и проведено предварительное тестирование их физической подготовленности по тестам, указанным в Федеральном стандарте по виду спорта футбол (челночный бег 3x10 м., наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке), а также тесты, предложенные автором (ведение мяча по прямой 10 м., дальность полета мяча после удара ногой, тест на приседания на одной ноге) и комплексный тест для оценки ловкости по методике А.П. Золотарева. Кроме того, на данном этапе нами были разработаны комплексы специальных упражнений для экспериментальной группы, внедренные затем в учебно-тренировочный процесс в футбольной секции.

На втором этапе (реализационном) был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого в учебно-тренировочный процесс секции по футболу были включены комплексы специальных упражнений, разработанных нами. Упражнения из данных комплексов применялись в основной части учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами конкретной тренировки. Данные комплексы упражнений представлены в таблицах 1-3.

Таблица 1 - Упражнения для развития быстроты

№	Комплекс №1 Упражнения для развития быстроты		
	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Перемещения в средней стойке с максимально возможной скоростью (в стороны, вперед, назад) с касанием рукой пола при смене направления	Количество повторов 5-8	1 повтор 10-15 секунд, отдых между повторами 2-3 минуты. Направление движения задает тренер.
2	Челночный бег 3x10 м.	Количество повторов 5-8	Отдых между повторами 2-3 минуты
3	Передача мяча в тройках с максимально возможной скоростью, поочередные удары по воротам. Первые два повторения выполняется остановка мяча стопой, затем передачи и удары выполняются в одно касание	5-8 раз	Расстояние между партнерами 5-7 м. Расстояние до ворот 10-15 м. Следить за точностью передач и ударов
4	Ведение мяча с максимально возможной скоростью 40 м. с последующим ударом по воротам	7-10 раз	Следить за точностью ударов. Во время ведения не отпускать мяч далеко вперед.

5	Рывок с мячом (ведение мяча) на 10-15 м.	7-10 раз	При ведении мяч направляется вперед на 3-5 м.
6	Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По свистку развернуться на 180° и ведение мяча с максимально возможной скоростью 15-20 м.	4-6 раз	Во время ведения не отпускать мяч далеко вперед.
7	Выполняется в парах. 1-й ведет мяч прямо в медленном темпе, 2-й бежит рядом. Неожиданно 1-й выполняет удар по мячу низом, 2-й выполняет рывок за мячом и ведет его дальше. 1-й догоняет 2-го и т.д.	4-6 раз	Партнерам стараться ударить по мячу с одинаковой силой. Выполнять на всю длину поля.
8	Два футболиста встают лицом друг к другу на расстоянии 5 м. 1-й выполняет удар низом в сторону 2-го. 2-й пропускает мяч, после чего поворачивается и делает рывок за ним. После этого партнеры меняются ролями.	4-6 раз	Партнерам стараться ударить по мячу с одинаковой силой.
9	Игрок делает рывок к лежащему неподвижно мячу и выполняет удар в цель, находящуюся в 10 м.	5-7 раз	Следить за точностью удара по цели. Рывок к мячу выполнять с расстояния 10-12 м.
10	Игрок ведет мяч в медленном темпе, затем по сигналу тренера (свистки) выполняет рывок в сторону на 5-6 шагов в максимальном темпе. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5—6 шагов в сторону.	4-6 раз	1 свисток - рывок вправо, 2 свистка - рывок влево.

Таблица 2 - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

№	Комплекс №2 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		
	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Метание набивного мяча из-за головы на дальность	8-12 раз	Вес мяча 1 кг.
2	Броски футбольного мяча из-за головы с разбега в два-три шага	8-12 раз	Стараться бросать как можно дальше
3	Удар по мячу головой в прыжке	6-8 раз	Мяч подвешивается на специальной стойке ил набрасывается тренером.
4	Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди	2-3 серии по 10-12 повторений	На щиколотках закреплены утяжелители по 0,5 кг. Отдых между сериями 2-3 минуты
5	Бег с перепрыгиванием лежащих мячей.	2-3 серии по 60-100 м	Мячи раскладываются на расстоянии 3-4 м. друг от друга. Отдых между сериями 2-3 минуты
6	Прыжки через скамейку	2-3 серии по 5-6	Прыжки выполняются с двух

	правым и левым боком, продвигаясь вдоль нее	прыжков отдых 2-3 минуты	ног. Приземление также на обе ноги
7	Прыжки через скакалку	2-3 серии по 1 минуте	Выполнять в максимальном темпе. Отдых между сериями 2-3 минуты
8	Прыжки из полуприседа с продвижением вперед.	4x20 м.	Согласовывать прыжки со взмахом рук. Отдых между сериями 2-3 минуты
9	Напрыгивания на тумбу.	3x20 раз или 2x25 раз	Высота тумбы 50 см. отдых между сериями 2-3 минуты

Таблица 3 - Упражнения для развития ловкости

№	Комплекс №3 Упражнения для развития ловкости		
	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Ведение мяча по прямой после серии кувырков вперед/назад	2-3 раза по 20 м.	Кувырков в серии 5-6. Стараться не отклоняться от прямой линии при ведении мяча.
2	Выпрыгивание вверх из полуприседа, затем после приземления кувырок вперед	3 серии по 10-12 повторений	Стараться выпрыгивать как можно выше. Упражнение выполнять в максимальном темпе.
3	Кувырок вперед, рывок за мячом, лежащим в 5-6 м., затем удар по воротам.	10 раз	Упражнение выполняется в максимально быстром темпе. Расстояние до ворот 10-12 м.
4	Ведение мяча «неудобной» ногой	3x20 м.	Стараться далеко не отпускать мяч.
5	Жонглирование мячом различными частями тела (стопой, бедром, плечом, головой)	2-3 минуты	Стараться не терять мяч и не отбивать мяч одной и той же частью тела два раза подряд
6	Обводка стоек с различной скоростью.	3-4 серии по 20-25 м.	Расстояние между стойками от двух до трех метров в зависимости от скорости 2-3 м. Чем больше скорость, тем больше расстояние. Стараться не задевать стойки. Отдых между сериями 1-2 минуты
7	Жонглирование мячом в парах, в тройках	2-3 минуты раз	Занимающиеся жонглируют мячом указанным способом (ногой, бедром, головой). По свистку тренера они выполняют пас партнеру справа. Стараться не терять мяч.
8	Жонглирование мячом указанным способом с продвижением вперед	3 раза по 20 м.	Жонглирование выполняется подъемом стопы, бедром, головой. стараться не терять мяч.
9	Удар на точность (по воротам) после передачи партнера в одно касание	10 раз	Партнер выполняет передачу низом. Расстояние до партнера 8-10 м. расстояние до ворот 15-20 м.
10	Удар головой на точность с места.	10-15 раз	Мяч набрасывает партнер. Стараться попасть в указанную тренером зону ворот. Расстояние до ворот 5-6 м.
11	Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см. бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.	8-12 раз	Удар по мячу должен осуществляться передней частью головы.

На третьем этапе (аналитический) было проведено итоговое тестирование физических качеств испытуемых футболистов проводилась обработка полученных результатов эксперимента, последующий их анализ и оформление работы.

По окончании эксперимента показатели специальной физической подготовленности футболистов превысили показатели их до начала эксперимента (см. Таблицу 4).

Таблица 4 - Итоговые сравнительные результаты испытуемых

Тесты	Результаты		Динамика (абс.)	Динамика (%)
	До	После		
Ведение мяча по прямой на 10 м. (сек.)	4,4±0,17	4,0±0,2	- 0,4 сек.	9
Челночный бег 3x10 м. (сек.)	9,1±0,3	8,8±0,3	- 0,3 сек.	3,2
Тест на дальность полета мяча после удара ногой (м)	42,2±2	52,5±4,7	+ 10,3 м.	24,4
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	5,0±0,9/4,1±1,6	9,3±1,2/8,4±1,3	+ 4,3/4,3 см.	86/103
Тест А.П. Золотарева (сек.)	1,7±0,3	1,4±0,2	- 0,3 сек.	17,6

Из таблицы 4 видно, что испытуемые улучшили свои результаты во всех предлагаемых тестах. Так, в тесте «ведение мяча по прямой», направленному на выявление уровня развития быстроты, спортсмены повысили свой результат в среднем на 0,4 секунды или на 9%. В тесте «Челночный бег 3x10 м» средний результат в группе улучшился на 0,3 секунды, что составляет более 3%.

По тесту на дальность полета мяча после удара ногой, направленному на оценку силовой подготовленности, средний результат у испытуемых поднялся на 10,3 м или более 24%.

По тесту «приседания на одной ноге», направленному на выявление уровня развития силы, результат стал лучше в среднем на 4,3 раза или почти в два раза.

По тесту № 5, направленному на выявление уровня ловкости, средний результат стал лучше на 0,3 секунды или более чем на 17%.

Наибольшая положительная динамика отмечается в тестах, характеризующих силу и скоростно-силовые качества. На наш взгляд, это связано, во-первых, с тем, что разработанные нами упражнения и направлены на воспитание данных физических качеств как наиболее востребованных для футболистов, а во-вторых, с тем, что возраст 13-14 лет является сензитивным для воспитания именно данных физических качеств.

Наименьшую динамику испытуемые показали в тестах, характеризующих быстроту. Мы считаем, что это связано с тем, что физическое качество «быстрота» хуже остальных физических качеств поддается тренировке, так как зависит от врожденных задатков человека, а также с достаточно малым количеством времени нашей экспериментальной работы.

Таким образом, подводя итоги нашего экспериментального исследования, можно сделать вывод о том, что разработанные нами комплексы специальных упражнений позволили футболистам улучшить уровень развития своих физических качеств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы показал, что физическая подготовка, является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки футболистов, направлена на воспитание физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Быстрота – это сложное физическое качество, которое проявляется в элементарных и комплексных формах. Так, к элементарным формам относятся: время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Ловкость – это способность управлять своими действиями во времени и пространстве. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Физические качества развиваются не изолированно, а параллельно и совместно. Так, развивая одно из них, человек обязательно воздействует и на все остальные (этот процесс называется переносом качеств).

Возрастной период с 13 до 14 лет характеризуется бурным развитием физических качеств и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленного занятия различными видами спорта. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Известно, что данный возраст характеризуется высокой степенью сенситивности в отношении тренирующих воздействий, направленных на воспитание физических качеств. Важно, чтобы процесс физического воспитания строился так, чтобы одновременно решались оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Для оценки физических качеств принято использовать различные испытания (тесты), которые характеризуют уровень развития соответствующего качества. В различных видах спорта применяют различные тесты. В нашей работе мы оценивали быстроту, силу и ловкость испытуемых. Так, для оценки быстроты футболистов используют ведение мяча по прямой 10 м, а также челночный бег 3x10 м на время. Для оценки силы мышц ног используется тест на дальность полета мяча после удара ногой, а также приседания на одной ноге. Для оценки ловкости в футболе используется комплексный тест по методике А.П. Золотарева.

В ходе своего экспериментального исследования мы разработали комплексы специальных упражнений, направленных на воспитание быстроты, ловкости и силы футболистов. Эти качества наиболее эффективно развиваются именно в подростковом возрасте.

Упражнения из разработанных нами комплексов были реализованы на 25 учебно-тренировочных занятиях в период конца сентября по декабрь 2021 г. МБОУ «СОШ № 87 г. Воронежа». Указанные упражнения проводились в соответствии с учетом следующих методических

рекомендаций: 1) упражнения для развития быстроты выполняются в начале основной части занятия до первых признаков утомления; 2) упражнения для развития ловкости выполняются в основной части занятия наряду с освоением и совершенствованием технических приемов игры; 3) упражнения для развития силовых качеств используются в конце основной части занятия.

Эффективность данных комплексов упражнений была экспериментально проверена в ходе нашего исследования. Так, во всех предложенных тестах, испытуемые показали положительную динамику результатов, что говорит о том, что разработанные нами комплексы специальных упражнений являются эффективными для развития физических качеств футболистов.