

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

Кафедра спортивных игр

**«СРЕДСТВА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
СПОСОБНОСТЕЙ В ФУТБОЛЕ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Кунаева Максима Махаметовича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

Введение

Актуальность исследования. Современный футбол являет собой яркое зрелище, в котором органично соединяются высокое исполнительское мастерство футболистов и бескомпромиссные «мужские» единоборства на каждом участке футбольного поля, физическое совершенство игроков и радость, горечь, боль у многих миллионов болельщиков. Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств тактического мышления часто используются в других видах спорта (и не только в игровых) как дополнительное средство подготовки. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Футбол как учебный предмет включен в программу физической культуры в высших учебных заведениях в виде факультативных занятий. Футбол широко используется как основное средство физкультурно-оздоровительной работы в различных местах отдыха, парках, походах, на пляжах, в домах отдыха и санаториях, детских оздоровительных лагерях. Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей. В связи с этим, искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса следует в учете особенностей индивидуального развития юных футболистов при совершенствовании физических способностей.

Проблема исследования: поиск наиболее эффективных средств и методов развития физических способностей при занятиях футболом у детей среднего школьного возраста.

Объект исследования – развитие физических способностей у детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования – методы и средства развития физических способностей в футболе у подростков.

Цель исследования – теоретическое и практическое изучение развития физических способностей в футболе у детей среднего школьного возраста.

Для достижения цели необходимо решить ряд **задач**:

1. Рассмотреть общую характеристику понятия «физические способности»;
2. Изучить характеристику футбола как средства физического воспитания;
3. Рассмотреть основные средства и методы развития физических способностей в футболе;
4. Провести опытно-экспериментальное исследование развития физических способностей при занятиях футболом у детей среднего школьного возраста.

Теоретико-методологические основы исследования. Осмыслением современных программ по развитию физических способностей у футболистов подросткового возраста занимались такие исследователи, как Б.А. Ашмарин, А.А. Бишаева, Б.И. Бутенко, М.А. Годик, М.А. Грибачева и др.

Проведенный анализ литературных источников показал, что в данных исследованиях в недостаточной степени проанализированы средства и методика развития физических способностей у подростков, занимающихся футболом.

Научная новизна. В работе не только представлены результаты теоретических исследований особенностей развития физических способностей при занятиях футболом у детей среднего школьного возраста, но и разработана и апробирована методика тренировок для футболистов в возрасте 12-14 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение специальных упражнений способствует развитию физических способностей и оптимизации функционального состояния подростков, занимающихся футболом.

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении и анализе литературы по теме исследования, для выработки подхода занятий

по развитию физических способностей и оптимизации функционального состояния подростков, занимающихся футболом.

Практическая значимость исследования состоит в подобранной программе оптимизации процесса обучения и методике развития физических способностей подростков, занимающихся футболом. Разработанная программа упражнений может быть использована при организации тренировочного процесса футболистов среднего школьного возраста.

При проведении исследования были использованы следующие **методы**:

- теоретический анализ научно-методической и специальной литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогические тестирования;
- педагогический эксперимент;
- статистическая обработка полученных результатов (t-критерий Стьюдента).

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав (теоретическое обоснование исследования физических способностей при занятиях футболом у детей среднего школьного возраста и опытно-экспериментальное исследование развития физических способностей при занятиях футболом у детей среднего школьного возраста), заключения и списка использованной литературы в количестве 40 источников. Работа проиллюстрирована таблицами и диаграммами.

Основное содержание работы

В практической части выпускной квалификационной работы, нами было проведено исследование на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Олимп» МБОУ «СОШ № 32» г. Пензы. В исследовании приняли участие 16 подростков в возрасте 12-14 лет, обучающиеся футболу на этапе начальной подготовки, которые составили две группы: контрольную и экспериментальную по 8 человек в каждой.

В исследовании принимали участие только юноши-футболисты для получения наиболее объективных результатов.

Цель опытно-экспериментальной работы: разработка и апробация методики развития физических способностей в футболе у детей среднего школьного возраста.

Задачи опытно-экспериментальной работы:

1. Выявить уровень развития физических способностей у юных футболистов на констатирующем этапе.
2. Разработать и апробировать в экспериментальной группе методику развития физических способностей в футболе.
3. Выявить уровень развития физических способностей у юных футболистов на контрольном этапе и оценить эффективность разработанной методики.

Для проведения исследования были смоделированы следующие условия: выбраны диагностические методики, определены критерии для выявления необходимых параметров, все результаты проанализированы и систематизированы.

На первом этапе исследования (сентябрь 2021 г.) была изучена научная литература, подобраны методы для проведения исследования, тесты для определения развития физических способностей у юных футболистов.

Далее нами была проведена оценка уровня развития физических способностей у юных футболистов экспериментальной и контрольной групп по контрольным испытаниям (октябрь 2021 г.).

После этого нами была разработана и апробирована в экспериментальной группе методика развития физических способностей подростков (ноябрь 2021 г.- февраль 2022 г.).

Наконец, на последнем этапе (март 2022 г.) нами была проведена повторная диагностика уровня развития физических способностей у юных футболистов экспериментальной и контрольной групп с целью оценки эффективности разработанной методики.

При решении поставленных в работе задач нами были использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ научно-методической и специальной литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогические тестирования;
- педагогический эксперимент;
- статистическая обработка полученных результатов (t-критерий Стьюдента).

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществлялся на изучении литературы по теории и методике физического воспитания и спорта, воспитанию физических качеств, возрастной физиологии, поиск специальных упражнений на развитие физических способностей футболистов подросткового возраста.

На основании проведенного анализа были конкретизированы задачи исследования, выбраны методы, сформулированы гипотеза и цель работы.

2. Педагогические наблюдения представляют собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации учебного процесса футболистов 12 - 14 лет без вмешательства исследователя в ходе этого

процесса. Такое наблюдение имеет конкретный объект изучения, наличие специфических приемов регистрации явлений и фактов (условных обозначений при записях и прочее) и конечно, проверку результатов наблюдения.

В ходе педагогического наблюдения выявлялись особенности организации и проведения специализированных физических упражнений. Определялись интересы и склонности юных футболистов к физическим упражнениям, характер применения и содержания специализированных физических в соответствии с возрастными и морфофункциональными особенностями занимающихся.

3. Метод тестирования.

Данный метод подразумевал исследование уровня развития физических способностей футболистов подросткового возраста. Опишем выбранные испытания.

- Тест на определение скоростных способностей «Бег на 30 метров».

Описание теста: спортсмен должен пробежать 30 м. за максимально возможное для него время. Оценка уровня скоростных способностей проводится на основании полученного результата.

Интерпретация результатов:

Высокий уровень – спортсмен пробегает дистанцию за 5,5 секунды и менее.

Средний уровень – спортсмен пробегает дистанцию за 5,6 - 6,0 секунд.

Низкий уровень – спортсмен пробегает дистанцию за 6,1 секунд и более.

- Тест на определение выносливости «Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях».

Описание теста: спортсмен должен совершить сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях максимально возможное для себя количество раз. Время прохождения теста не учитывается.

Интерпретация результатов:

Высокий уровень – спортсмен совершает 11 и более повторений.

Средний уровень – спортсмен совершает 8 - 10 повторений.

Низкий уровень – спортсмен совершает 7 и менее повторений.

- Тест на определение ловкости «Челночный бег 4*9 м.».

Описание теста: на каждом этапе челночного бега (старте, прохождении промежуточной дистанции, повороте, финише) применялась определенная техника.

Первоначальный старт использовался высокий с опорой на одну руку. После прохождения каждой промежуточной дистанции в обратном направлении на старте использовалась техника торможения и последующего ускорения. Линии старта и поворота размечались, ширина линий входила в длину промежуточной дистанции. Прохождение промежуточной дистанции включала правильную постановку первого шага и способность увеличивать на дистанции частоту укороченных шагов. В конце промежуточной дистанции нужно было отметить это событие, к примеру, касанием пола рукой и повернуться на 180°.

Повороты требовали стопорящего шага. Нельзя было использовать на повороте любые неровности или предметы в качестве опоры. Туловище ученик наклонял в сторону измененного направления бега.

Финиш требовал оснащения места из условий безопасности: защита стен спортзала в месте финиша матами, в районе финиша не должно было быть предметов, столкновение с которыми угрожает получением травмы. Все элементы техники челночного бега вырабатывались повторениями в замедленном темпе. Оценка ловкости производилась на основе времени прохождения дистанции.

Интерпретация результатов:

Высокий уровень – спортсмен пробегает дистанцию за 10,2 секунды и менее.

Средний уровень – спортсмен пробегает дистанцию за 10,3 - 10,7 секунд.

Низкий уровень – спортсмен пробегает дистанцию за 10,8 секунд и более.

4. Эксперимент был проведен для достижения поставленной цели. В нем принимали участие 16 подростков, которые образовали две группы: контрольную и экспериментальную, по 8 человек в каждой. В контрольной группе юные футболисты обучались по традиционной методике, согласно программе ФОК «Олимп» МБОУ «СОШ № 32» г. Пензы. В экспериментальной группе была использована разработанная нами методика, направленная на развитие физических способностей юных футболистов с использованием специальных упражнений. По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование физических способностей обеих групп.

5. Статистическая обработка данных.

Для определения статистических различий в показателях уровня развития физических способностей футболистов подросткового возраста на констатирующем и контрольном этапах нами был рассчитан t-критерий Стьюдента.

Для проведения исследования были смоделированы следующие условия: выбраны диагностические методики, определены критерии для выявления необходимых параметров, все результаты проанализированы и систематизированы.

Заключение

В ходе проведенного исследования нами были сформулированы следующие выводы.

1. Одна из главных задач физического воспитания школьников всех возрастов, включая подростков, заключается в создании оптимальных условий для развития всех физических способностей. К главным физическим способностям принято относить силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию. Каждая из них является в определенной степени

врожденной, однако в ходе систематических тренировок она поддается значительному развитию. Наиболее эффективным средством развития физических способностей представляются разнообразные физические упражнения, которые подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей школьников, целей и задач тренировки, а также желаемого результата. При этом, помимо непосредственно физического развития школьников, развитие данных способностей является важным условием успешности выступлений школьников всех возрастов во многих видах спорта, включая футбол.

2. На сегодняшний день футбол является одним из наиболее популярных командных видов спорта, суть которого заключается в забивании мяча в ворота противника большее число раз, пропуск мяча в свои ворота. Помимо непосредственно спортивных результатов, занятия футболом можно считать эффективным средством физического воспитания учащихся среднего школьного возраста. Прежде всего, важно отметить влияние данных тренировок на развитие всех физических способностей занимающихся, в первую очередь, скорости, силы, выносливости и ловкости. Систематические занятия футболом способствуют укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой систем занимающихся, а также их опорно-двигательного аппарата, закаляют иммунитет, а также способствуют приобщению средних школьников к ценностям и нормам здорового образа жизни. Кроме того, тренировки по футболу благоприятно влияют на формирование волевых качеств подростков, а также развитие у них коллективизма и чувства ответственности за общее дело.

3. Методика развития физических способностей у футболистов подросткового возраста будет более эффективной при соблюдении нескольких условий, среди которых наиболее важными представляются: учет возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов, использование передовых методов развития качеств у спортсменов, включение в программу тренировок беговых практик и различных упражнений, с учетом физических

возможностей спортсменов. Для развития выносливости и ловкости у занимающихся чаще всего используют групповой и метод круговой тренировки, при этом дозированность упражнений определяется с учетом физических возможностей футболистов. Что касается методов развития скоростно-силовых качеств подростков, занимающихся футболом, то наиболее часто применяются соревновательный, игровой и метод строго регламентированного упражнения. С целью повышения эффективности работы по развитию физических способностей футболистов, все существующие методы и средства их воспитания необходимо использовать в комплексе.

4. В практической части выпускной квалификационной работы, нами было проведено исследование на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Олимп» МБОУ «СОШ № 32» г. Пензы. В исследовании приняли участие 16 юношей-подростков в возрасте 12-14 лет, обучающиеся футболу на этапе начальной подготовки. Для проведения исследования были смоделированы следующие условия: выбраны диагностические методики, определены критерии для выявления необходимых параметров, все результаты проанализированы и систематизированы. Нами были выбраны следующие методы: теоретический анализ научно-методической и специальной литературы; педагогические наблюдения; педагогические тестирования; педагогический эксперимент; статистическая обработка полученных результатов (t-критерий Стьюдента).

5. Анализ результатов констатирующего исследования мы проводили отдельно по каждому тесту. Согласно полученным результатам, в экспериментальной группе у 38% подростков отмечается высокий, у 38% - средний, а у 24% - низкий уровень развития физических способностей. В свою очередь, в контрольной группе были получены следующие результаты: у 38% футболистов - высокий, у 50% - средний, а у 12% - низкий уровень развития основных физических качеств. Также было выявлено, что в наибольшей степени у футболистов развито такое физическое качество, как

ловкость, в наименьшей – выносливость. В целом, анализ результатов констатирующего исследования позволил сделать вывод о недостаточном уровне развития физических способностей у юношей-подростков, занимающихся футболом, что обусловило проведение формирующего эксперимента.

6. На формирующем этапе исследования нами была разработана и апробирована экспериментальная методика развития физических способностей юных футболистов 12-14 лет экспериментальной группы, с учетом результатов констатирующей диагностики. Данная методика предполагала использование различных групп методов: общие (наглядные, словесные, практические), специальные (равномерный, интервальный, переменный). В целом, разработанная методика нацелена на развитие быстроты, ловкости, общей и специальной выносливости у юных футболистов, а также на совершенствование технической подготовки спортсменов. Отличительной особенностью данной методики можно считать использование комплекса различных методов и методик развития физических способностей и стабилизации функционального состояния у юных футболистов, а также использование специальных упражнений для развития основных физических качеств. Кроме того, с целью повышения эффективности тренировок, в разработанную программу были включены такие здоровьесберегающие технологии, как чередование различных видов деятельности, индивидуальный подход к каждому футболисту, тренировки на свежем воздухе, благоприятная психологическая обстановка.

7. По результатам контрольного исследования было отмечено, что в экспериментальной группе у 50% подростков отмечается высокий (на 12% больше, чем на констатирующем этапе), у 50% - средний (на 12% больше, чем на констатирующем этапе), а у 24% (на 24% меньше, чем на констатирующем этапе) - низкий уровень развития физических способностей. В свою очередь, в контрольной группе были получены следующие результаты: у 38% футболистов - высокий, у 50% - средний, а у

12% - низкий уровень развития основных физических качеств. Количественных изменений результатов футболистов контрольной группы зафиксировано не было. В целом, по результатам контрольного исследования, эффективность разработанной методики развития физических способностей в футболе у детей среднего школьного возраста была экспериментально подтверждена.

Таким образом, в ходе исследования поставленная цель была достигнута.