

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

Кафедра спортивных игр

**«ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ФУТБОЛОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Нуриддинова Нодирбека Илом Угли

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. Спорт является одним из основополагающих принципов ведения здорового образа жизни и залогом гармоничного развития личности и нации в целом. Футбол, в жизни многих школьников занимает далеко не последнее место, он является средством их физической подготовки и в дальнейшем основой к сдаче норм комплекса ГТО. Перед нами стоит задача, направленная на исследование эффективности и использования данного вида спорта во время формирования учебных программ в системе физического воспитания школьников. Долгое время одной из главных проблем было упущение должного внимания в школе занятиям на уроках физической культуры таким видом спорта как футбол, так же отсутствовали секции, где можно было бы заниматься с тренером данным видом спорта. Данный факт был связан с низкой организаторской деятельностью органов образования, но в последнее время внимание к данной проблеме изменилось и возросло. В современных реалиях акцент на данный вид спорта обособлен и значителен, футбол в школе является прерогативным звеном для подготовки юных футболистов.

В данном направлении серьезно и плотно работают спортивные школы. Они решают самостоятельно основную задачу в подготовки резервов среди молодежи.

Актуальность данного вида спорта позволяет использовать футбол, как средство физического воспитания и активно использовать его в образовательной программе, тем самым удовлетворяя интерес юношей и физкультурно-оздоравливая их. В настоящее время футбол очень популярен среди молодежи, юноши активно посещают секции, самостоятельно группируются в команды и играют во дворах, а та же играют в футбол на занятиях по физической культуре.

Занятия футболом развивает двигательные навыки, укрепляет условно-рефлекторные связи в коре головного мозга, развивает двигательный аппарат, улучшает координацию и общий уровень физической подготовки. Отмечено, что у юных футболистов возможности организма выше, они менее подвержены заболеваниям.

Объект исследования: процесс развития общей и специальной физической подготовки юных футболистов.

Предмет исследования: методика развития физических качеств у футболистов 10-12 лет.

Цель исследования: повышение уровня развития физических качеств у футболистов 10-12 лет.

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования были решены следующие **задачи:**

1. Определить исходный уровень физической подготовки мальчиков экспериментальной группы и контрольной группы.
2. Подобрать средства и спланировать тренировочные занятия по футболу для мальчиков экспериментальной группы.
3. Определить влияние средств футбола на физическую подготовку мальчиков экспериментальной группы.

Гипотеза исследования: предполагается, что методика применения специальных упражнений направленных на повышение уровня физической и технической подготовленности, позволит улучшить развитие физических и технических качеств у юных футболистов возрастом 10-12 лет.

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.

Практическая значимость заключается в том, что результаты педагогического исследования позволяют рекомендовать данный теоретический и практический материал для учителей физической культуры в школах с целью применения в работе секции по футболу.

Структура работы: представленная бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

Основное содержание работы

Цель исследования: определить уровень развития физических качеств у футболистов возрастом 10-12 лет

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования были решены следующие *задачи:*

Определить исходный уровень физической подготовки мальчиков экспериментальной группы и контрольной группы.

Подобрать средства и спланировать тренировочные занятия по футболу для мальчиков экспериментальной группы.

Определить влияние средств футбола на физическую подготовку мальчиков экспериментальной группы.

В своей бакалаврской работе мы воспользовались традиционными *методами исследования*, а именно:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анкетирование в виде опроса и беседы.
4. Педагогический эксперимент.
5. Контрольно-итоговые испытания в виде тестов.
6. Математически-статистические методы.

Анализ научно-методической литературы

По теме выпускной работы была изучена научно-методическая литература. Были использованы такие приемы как анализ и сопоставление научных трудов. В рамках анализа мы собрали материал о возрастных особенностях развития ребенка, особенностях физической подготовки в исследуемых возрастных группах, выбранных методах исследования и

признанных стандартах диагностики физической готовности детей. В ходе написания работы был проанализировано 41 литературный источник.

Педагогический эксперимент.

В ходе научной квалификационной работы была выдвинута гипотеза и проведена экспериментальная проверка. Цель данного педагогического исследования – определить влияние футбольной деятельности на физическую подготовку учащихся в возрасте 10-12 лет.

Педагогическое наблюдение. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2020 года по май 2021 года на базе МОУ СОШ №107. В данном эксперименте приняли участие дети возрастной категории 10-12 лет в количестве 20 человек (10 из которых составляли контрольную группу и 10 детей – экспериментальная). Для обеих групп детей объем и интенсивность физических нагрузок была одинакова. В экспериментальную группу входили дети, желание которых заниматься футболом было больше, так же эти дети хотели принимать участие в соревнованиях различных уровней, т.е школьники были мотивированы к внеурочным занятиям по футболу. В контрольную группу входили дети, которые посещали занятия футболом только во время уроков физической культуры. Школьники были отобраны по группам на основании опроса и анкетирования учителя физической культуры.

Исследование было произведено в три этапа:

1 этап (сентябрь – октябрь 2021 г.) Было изучено состояние проблемы, проведен анализ специальной и общей литературы, научных статей. Определялось направление исследования, проводилась постановка задач, подбирались метод проведения педагогического исследования. И как итог, была подобрана тема исследовательской работы.

2 этап (ноябрь - январь 2021-2022 гг.) гипотеза исследования подверглась первичной проверке и уточнению, был определен состав испытуемых, для проверки эффективности разработанной методики был проведен эксперимент в

виде беседы и анкетирования испытуемых. По выдвинутой гипотезе была проведена экспериментальная проверка.

3 этап (февраль 2022 г.) Проведена математическая обработка полученных данных во время экспериментов. Проанализирован результат педагогических наблюдений, на основе полученных данных разработаны практические рекомендации, проанализированы результаты исследования, сформулировано заключение, оформлена выпускная квалификационная работа.

Педагогическое наблюдение позволило выявить положительное влияние применения специальных комплексов физических упражнений в тренировочный процесс, оценивать состояние занимающихся во время тренировки.

Педагогическое тестирование проводилось с целью выявления уровня развития физических способностей спортсменов. В начале и в конце исследования мы определяли физическую подготовленность спортсменов по следующим тестам:

Тест №1. Уровень развития специальной скорости: ведение мяча по прямой на 10 метров.

Выполняется в спортивном зале. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Занимающимся предоставляется 3 попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. В таблицу вносится лучший результат из двух попыток.

Тест №2. Для выявления уровня развития специальной выносливости использовался челночный бег 3x10 м. Выполняется в спортивном зале. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Занимающимся предоставляется две попытки подряд. Испытуемый по команде «Марш!» бежит как можно быстрее от одной до другой линии, переходя их стопами, и так три раза. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. В таблицу вносится лучший результат из двух попыток.

Тест №3. Для выявления уровня развития силы: сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполняется из и.п. упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов.

Тест № 4. Для выявления уровня развития гибкости: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Ноги в коленях не сгибаются. Результат измеряется с точностью до 1 см.

Тест №5. Для выявления уровня развития ловкости использовался комплексный тест по методике А.П. Золотарева. Тест желательно проводить на твердом покрытии (гаревое, резинобитумное и др.), что обеспечит постоянство условий тестирования и облегчит разметку направления бега в тесте.

«После стандартной разминки испытуемый выполняет сначала обычный бег («гладкий») по прямой 30 метров. Затем в 10 метров от линии старта через каждые 3,33 метра устанавливается 6 стоек высотой не менее 1,5 метров каждая. Расстояние от последней стойки до линии финиша приблизительно - 3,35метра. Испытуемый после «гладкого» бега выполняет последовательно «слаломный» бег между стоек. В каждом случае фиксируется время выполнения упражнения без учета реакции старта. Критерием ловкости (КЛ) будет разница времени «слаломного» бега с «гладким»,. Обязательным условием выполнения «гладкого» и «слаломного» бега должна быть установка на максимальную быстроту» [25].

Результаты «гладкого» бега на 30 метров по прямой ниже программных нормативных значений не могут рассматриваться при тестировании как исходные для оценки ловкости.

5. *Методы математической статистики.* Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом

Педагогические контрольные испытания (тестирование) были использованы с целью:

а) определение начального (исходного) уровня специальной физической подготовки футболистов 10-12 лет;

б) отслеживание разницы развития специальной физической подготовки футболистов 10-12 лет.

Тренировочные занятия по футболу проводились тренерами и студентом - практикантом в рамках учебной программы для контрольной группы и по специально разработанным комплексам для экспериментальной.

После обработки данных и распечатки протоколов анализировалась информация о состоянии особенностей тренировки. Режимы двигательной деятельности уточнялись и приводились в соответствие по объему и интенсивности применяемых упражнений с уровнем физической подготовленности футболистов 10-12 лет.

Для определения достоверности различий между рядами показателей контрольной и экспериментальной групп была использована методика определения t - критерия Стьюдента.

При проведении оперативного контроля за физической подготовленностью занимающихся проводилось тестирование, с целью определения уровня развития физических качеств.

В спортивных исследованиях важнейшим моментом является сравнение различных групповых и индивидуальных показателей испытуемых. При этом очень важно уметь доказать, что обнаруженное различие действительно существует, а не обусловлено статистической погрешностью оценки.

Для оценки физического развития конкретного ребенка необходимо сравнить его индивидуальные показатели морфо- и физиометрических измерений со стандартными, выведенными на основе многочисленных измерений больших групп детей с учетом возраста и пола. При обработке результатов используют методы вариационной статистики.

Контрольная группа должна заниматься по общепринятой методике в соответствии со школьной программой по физической культуре. В экспериментальном классе на каждом уроке физической культуры необходимо предлагать физические упражнения для развития точности по следующим разновидностям:

- точность пространственно-временных и пространственно-силовых параметров движений;
- точность дифференцирования мышечных усилий в конкретной ситуации;
- точность движений тела и отдельных звеньев тела в ответ на внешний раздражитель;
- точность баллистических движений.

Для определения уровня развития точности движений по ее основным разновидностям и проявлениям разработаны специальные тесты.

Результативность подготовленности спортсменов в значительной мере определяется уровнем согласованности работы в команде, требующих участия всего коллектива как единого организма.

Актуальным для данного вида спорта является разработка эффективной методики обучения, направленной на совершенствование гибкости, как одной из ведущих двигательных координаций в системе общефизической и технической подготовленности спортсменов.

Объективность результатов деятельности тренера и занимающихся, наличие обратной связи между ними характеризуют используемые критерии оценки для прироста показателей точности, эффективности и активности, что

позволяет максимально индивидуализировать учебно-тренировочный процесс, разрабатывать системы специальных заданий для совершенствования отдельных разновидностей тренировочных упражнений на различные виды мышц при недостаточном уровне их развития.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подведем итоги проделанной выпускной квалификационной работы.

В результате личных наблюдений и проведении анализа научной литературы было установлено, что высокие спортивные результаты – это высокая физическая подготовка игроков в футболе, их полная отдача выбранному виду спорта. Одним из важных качеств футболиста является ловкость. Данное качество важно развивать у начинающих, юных футболистов, оно в дальнейшем будет способствовать повышению технико-тактической подготовки.

Изучив литературу по теме здорового образа жизни и влияния формирования его на жизнь человека, а так же через проведенное исследование, мы можем делать выводы, что спорт очень важен и играет особую роль в формировании здорового образа жизни человека, что немало важно в детском и подростковом возрасте.

Во время работы нами было выбрано 20 школьников, которые приняли участие в эксперименте. Цель эксперимента состояла в том, что бы доказать отличие физиологических данных занимающегося школьника спортом профессионально или целенаправленно для игры в футбол и обычных учеников, посещающих уроки физкультуры. Было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная. До начала эксперимента показатели физического развития испытуемых имели не значительное отличие. В ходе эксперимента и по его окончанию результаты существенно изменились, но при этом изменений по весоростовым показателям были не существенны и оставались практически на прежнем уровне.

Важно учитывать, что целенаправленно и систематически формировать координационные способности необходимо в тесной связи с физическим, технико-тактическим и интеллектуальным совершенствованием, развитием психических и психофизиологических процессов. Комплексы упражнений, способствующие их совершенствованию, должны ежедневно и органически включаться в программы тренировочных занятий.

Были использованы следующие контрольные упражнения для оценки уровня специальных физических качеств в подготовки волейболистов:

- ведение мяча на отрезке 10м (сек);
- челночный бег 3*10(сек);
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- выполнение наклона стоя на гимнастической скамье;
- методика А.П. Золотарева для оценки ловкости.

По всем тестам, выбранным нами для контроля специальных физических качеств юных футболистов, после проведения эксперимента был замечен больший прирост в экспериментальной группе, чем в контрольной. Это говорит о том, что предложенная методика действительно эффективна.

Таким образом, в ходе исследования мы пришли к выводу, что использование в тренировочном процессе методики развития специальных физических качеств, совместно с выполнением технических элементов футбола увеличивает общую базу двигательных возможностей спортсменов, способствуя более эффективному выполнению основных технических элементов футбола. Следовательно, есть основание считать предложенную методику эффективной.

По результатам нашего исследования можно подвести итог, что футболисты, занимающиеся в спортивном клубе позитивные личности, имеющие крепкий стержень в жизни. Конечно, не все ребята внимательны к наставлению со стороны тренера, родителей и других взрослых, но большая часть все же такими являются. Важную роль в их воспитании и развитии играет

тренер, к которому они прислушиваются, и он является положительным примером для них. Тренер является важным человеком в их физическом, эмоциональном, моральном и духовном развитии. Он как второй отец для них, а для кого-то и первый.

Спорт помогает человеку отстранить себя от вредного влияния негативно настроенных людей, от вредных привычек, хотя далеко не все спортсмены являются примерными людьми, как и в любой сфере, есть свои плюсы и минусы, но это скорее исключение и причиной является их воспитание, правильное понимание жизни, которые закладываются фундаментом еще в детстве.

Как мы и предполагали, наша гипотеза подтвердилась: через занятия футболом дети и подростки развиваются всесторонне, посредством тренировочного процесса в футболе в них формируется здоровый образ жизни и позитивное отношение к жизни, к окружающей среде и обществу.