

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО**  
**ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 402 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Факультета физической культуры и спорта  
Сурочкова Владимира Анатольевича

**Научный руководитель**  
доцент, к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Н.М. Царева

**Зав. кафедрой**  
к.м.н, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

**Актуальность исследования:** развитие физических качеств таких как: быстрота, ловкость, координация, а также овладение техникой передвижений и владения мячом имеет приоритетное значение для детей всех возрастов независимо от вида спорта. Регулярные занятия спортом сделают ребенка ловким, сильным, выносливым. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста средствами футбола является важной задачей современного образования. Футбол не только способствует укреплению мышц и развитию ловкости, но и помогает формировать координацию движений, выносливость, силу и быстроту реакции у детей. При этом игра в футбол способствует развитию командного духа, умению работать в коллективе и принимать решения в условиях соперничества.

Для эффективного развития физических качеств детей младшего школьного возраста средствами футбола необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, проводить занятия с учетом их возраста и уровня физической подготовки. Важно создавать интересные и разнообразные тренировочные программы, которые бы способствовали не только физическому, но и эмоциональному развитию детей.

Таким образом, футбол является эффективным средством для развития физических качеств детей младшего школьного возраста. Эта игра не только способствует укреплению здоровья и развитию физических навыков, но и помогает формировать в ребенке важные качества, такие как сплоченность команды, ответственность и умение принимать решения.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс подготовки школьников 8–9 лет.

**Предмет исследования:** развитие быстроты, ловкости и координации, как приоритетных физических качеств.

**Цель исследования:** обоснование эффективности использования разработанного комплекса специальных упражнений с использованием элементов футбола, направленных на улучшение физических качеств.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что использование разработанного комплекса упражнений обеспечит положительный эффект в развитии быстроты и координации у школьников 8–9 лет и способствовать повышению уровня развития физических качеств.

**Задачи исследования:**

1. Изучить проблему совершенствования физической и технической подготовки футболистов в научно-методической литературе.

2. Разработать комплекс упражнений, использование которых в учебно-тренировочном процессе у школьников 8–9 будет способствовать развитию быстроты, ловкости и координации.

3. Экспериментально проверить предложенный комплекс упражнений в обучении школьников 8–9 лет.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие

**методы исследований:**

- анализ учебно-методических литературных источников;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки и анализа полученных данных.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ «Патриот» с кадетскими классами имени Героя РФ Ю. М. Дейнеко г. Энгельса в период с сентября 2023 по март 2024 года. Выборка испытуемых составила 24 человека в возрасте 8–9 лет, занимающихся в секции футбола.

Весь эксперимент включал в себя четыре этапа.

Первый этап исследования, был посвящен анализу учебно-методической литературы, определению цели и задач исследования и оценке уровня физической и технической подготовленности у школьников 8–9 лет.

На втором в сентябре 2023 года, были отобраны 24 занимающихся, с которыми было проведено контрольное тестирование с целью определения физической и технической подготовленности до начала эксперимента.

В него вошли:

Контроль за уровнем развития быстроты и координации осуществлялся с помощью тестов (1–3 тест).

1. «Бег 30 м».

Забег проводится на тщательно отмеренной дорожке с высокого старта. Результат регистрируется по ручному секундомеру с точностью до 0,1 с.

2. «Челночный бег 3 x 10 м»

Проводится по ровной дорожке длиной 10 м., ограниченной двумя параллельными линиями. По команде «Марш!» из положения высокого старта испытуемый побеждает 10 м. Затем бежит обратно и т. д. В протокол записывается время в секундах от старта до того момента, когда испытуемый пробежит третий 10-метровый отрезок.

3. «Теппинг - тест» (адаптированный).

Для его измерения испытуемый выполняет касания по двум квадратам (с общей стороной, в горизонтальной плоскости) передней частью стопы, по нарисованным на полу квадратам, в течение 30 с. Результат оценивается по количеству касаний ноги.

Контроль за уровнем развития быстроты и овладения техникой передвижения и владения мячом (ловкость), осуществлялся с помощью тестов (4–6 тест).

4. «Ведение мяча в «по прямой» 30 м.»

Результат регистрируется по ручному секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

5. «Ведение мяча обводка стоек удар по воротам».

Бег 30-метровый от старта до ворот делится на три части – 12 м.; 10 м.; 8 м. На первом отрезке футболист ведет мяч по прямой, затем обводка пяти стоек, стоящих друг от друга на расстоянии 2 метров, после обводки удар по воротам. Результат фиксируется по пересечению мяча линии ворот.

6. «Точность паса» (ширина коридора 2 м.).

Передача осуществляется в одно касание под углом 90 градусов двум партнерам, находящимся на расстоянии 10 м. Результат фиксируется количеством передач, в течение 1 минуты. Передача выполняется, только внутренней стороной стопы. Считается количество ударов в течение 1 минуты.

По завершению второго этапа, с учетом полученных данных, был разработан комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей в становлении техники передвижений и владения мячом.

Комплексы упражнений:

- на координацию - акробатика (батут);
- на быстроту движений, координацию – плавание;
- на быстроту – занятия со спортивным инвентарем (лесенка, степ, барьеры).

Результаты этой работы позволили нам перейти к третьему этапу, который и был целью эксперимента. На этом этапе отобранные дети младшего школьного возраста были разделены на две группы по 12 человек - контрольную и экспериментальную, которые работали отдельно друг от друга.

Тренировочный процесс проходил в одинаковых условиях, но для каждой группы использовались разные программы. В контрольной группе методы тренировок не менялись. Для экспериментальной группы были разработаны тренировочные занятия с учетом цели, задач и гипотезы эксперимента.

С ноября 2023 года на протяжении 6 месяцев проводился педагогический эксперимент. Учебно-тренировочные занятия контрольной группы проходили по существующей программе, в учебно-тренировочные занятия экспериментальной группы был внесен комплекс упражнений с элементами футбола, направленный в основном на развитие быстроты и координации.

Ниже приведено расписание занятий контрольной и экспериментальной группы.

Таблица 1 – Расписание занятий экспериментальной и контрольной групп на 2023–2024 уч. г.

Учебные группы	Дни недели						
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Контрольная группа	УТЗ 1-4 недели	-	УТЗ – плавание 2 неделя	-	УТЗ	-	игровой день
Экспериментальная группа	УТЗ- координация, ловкость 1;4 недели	-	УТЗ – плавание 2 неделя	-	быстрота 3 неделя	-	игровой день 1-4 недели

\* (УТЗ) – учебно-тренировочное занятие.

На четвертом этапе были повторены те же тесты, что и на втором этапе, а полученные данные были обработаны и сопоставлены для определения динамики развития уровня физической и технической подготовленности, а также для определения эффективности разработанных комплексов упражнений.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследований:

- анализ учебно-методических литературных источников;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки и анализа полученных данных – изучение достоверностей по  $t$  – критерию Стьюдента.

С ноября 2023 г. на протяжении 6 месяцев проводился педагогический эксперимент. В начале эксперимента было проведено тестирование, которое позволило определить уровень физической подготовки у школьников 2015–2016 г.р., результаты представлены в таблицах 1, 2 в приложении 1 (тестирование и контрольное тестирование по окончании проведения эксперимента совмещены в одном протоколе).

В конце эксперимента для подтверждения результатов было проведено контрольное тестирование уровня физической и технической подготовки контрольной и экспериментальной групп.

После получения результатов тестирования проведем сравнение данных контрольной и экспериментальной групп, отдельно по каждому тесту. Видно, что исходные данные для экспериментальной и контрольной групп практически идентичны.

В соответствии с общепринятой методикой (исследование достоверности по  $t$ -критерию Стьюдента), полученные данные необходимы для дальнейшего сравнения и подтверждения достоверности проведенных экспериментов.

Анализ результатов, полученных после проведения педагогических тестов в начале обучения в контрольной и экспериментальной группах, показывает, что по всем тестам, характеризующим уровень физической и технической подготовленности, различий между группами нет.

Таблица 2 - Результаты тестирования физической подготовки контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

№	Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	<i>t</i>	<i>P</i>
1	Бег 30 м, с	5,88	5,85	0,46	> 0,05
2	Челночный бег 3 х 10 м, с	9,58	9,41	1,57	> 0,05
3	«Теппинг – тест»	67,75	67,41	0,419	> 0,05

Так, среднегрупповые результаты в тесте «бег 30 м» у школьников контрольной и экспериментальной групп были равны соответственно 5,88 с. и 5,85 с., различий нет -  $t = 0,46$ ;  $P > 0,05$ ; в «челночном беге 3х10 м» – 9,58 с. и 9,41 с. ± 9,1см, различий нет, различия не достоверны при  $t = 1,57$ ;  $P > 0,05$ .

Результаты в «теппинг – тесте» соответственно – 67,5 и 67,41, различий нет, -  $t = 0,419$ ;  $P > 0,05$ .

Таблица 3 – Результаты тестирования технической подготовки у испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

№	Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	<i>t</i>	<i>P</i>
4	Ведение мяча 30м по прямой линии, с	6,72	6,63	1,15	> 0,05
5	Ведение мяча по «восьмерке», с	20,35	20,33	0,07	> 0,05
6	Точность паса (количество в 1 мин)	11,33	10,66	1,44	> 0,05

В тесте «ведение мяча 30 м по прямой линии» результаты в группах были равны соответственно – 6,72 с. и 6,63 с., различия не достоверны при  $t = 1,15$ ;  $P > 0,05$ .

В «ведение мяча по «восьмерке» различий также не выявлено, в контрольной группе результат составил 20,35 с., а в экспериментальной – 20,33с.; различия не достоверны при  $t = 0,07$ ;  $P > 0,05$ .

В «точности паса» (количество в 1 мин.) прослеживается аналогичная



картина: показатель достоверности различий у школьников 2015-2016 г.р., контрольной и экспериментальной групп не достигает достоверных величин. Результаты в группах соответственно – 11,33 и 10,66  $t = 0,67$ ;  $P > 0,05$ .

Результаты педагогического тестирования показали, что уровень физической и технической подготовленности школьников 2015-2016 года рождения соответствует средним показателям типовой программы подготовки М.А. Годика. Поэтому эти группы можно использовать как однородные для проведения педагогических экспериментов: одна - контрольная, другая - экспериментальная.

После завершения педагогического эксперимента было проведено повторное контрольное тестирование, цель которого заключалась в проверке эффективности разработанного комплекса специальных упражнений, направленных на улучшение быстроты, ловкости и координационных способностей становлении овладения техникой передвижений и владения мячом у школьников 2015-2016 г.р.

Анализ полученных в итоговом тестировании среднегрупповых результатов в контрольной и экспериментальной группах, показал (см. таблица 4), что по ряду тестов, характеризующих уровень физической и технической подготовленности, между группами появились достоверные различия.

Таблица 4 - Результаты тестирования физической подготовки у испытуемых контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

№	Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	$t$	$P$
1	Бег 30 м, с	5,72	5,47	3,46	< 0,05
2	Челночный бег 3 х 10 м, с	7,74	7,31	5,13	< 0,05
3	«Теппинг – тест»	69,42	69,83	0,703	> 0,05

Почти по всем показателям тестов произошли достоверные изменения:

Так в «беге на 30 м» результаты на конец педагогического эксперимента составили: в контрольной группе 5,72 с, в экспериментальной – 5.47 с, различия достоверны -  $t = 3,46$ ;  $P < 0,05$ .

В «челночном беге 3 x 10 м» результаты на конец педагогического эксперимента составили: в контрольной группе 7,74 с, в экспериментальной – 7,31 с, различия среднегрупповых результатов достоверны -  $t = 5,13$ ;  $P < 0,05$ . Это говорит о том, что не в обеих группах достаточно эффективно были применены методы развития быстроты и координационных способностей.

Результаты в «теппинг – тесте» соответственно – 67,5 и 67,41, различий нет, результаты недостоверны -  $t = 0,703$ ;  $P > 0,05$ .

Таблица 5 - Результаты тестирования технической подготовки у испытуемых контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

№	Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	$t$	$P$
4	Ведение мяча 30м по прямой линии, с	6,41	5,93	6,16	< 0,05
5	Ведение мяча по «восьмерке», с	18,91	17,49	6,07	< 0,05
6	Точность паса (количество в 1 мин.)	19,08	28,33	7,19	< 0,05

Однако в «ведение мяча 30 м. по прямой линии», характеризующем координационные качества, превосходство у испытуемых экспериментальной группы - 5,93 с., а соответственно у контрольной – 6,41 с., результаты достоверны  $t = 2,32$ ;  $P < 0,05$ .

В «ведение мяча по «восьмерке», тесте на координацию и технику, результаты в контрольной группе составили – 18,91с., в экспериментальной – 17,49 с. Различия достоверны -  $t = 6,7$ ;  $P < 0,05$ .

Наибольшая разница результатов между группами оказалась в тесте «точность паса (количество в 1 мин.)» характеризующем координацию и быстроту, здесь  $t$ -критерий Стьюдента составил 7,19, при  $P < 0,05$ .

Таким образом, динамика результатов начального и конечного контрольного тестирования такова, что участники экспериментальной группы превзошли своих сверстников из контрольной группы по таким физическим качествам как быстрота, ловкость и координация которые способствуют становлению овладения техникой передвижений и владения мячом.

Ни в одном из тестов дети контрольной группы не показали более высоких результатов, чем дети экспериментальной группы. Данные результаты свидетельствуют о том, что использование разработанных специальных упражнений и двигательных игровых комплексов, направленных на совершенствование координационных способностей, ловкости и быстроты в формировании движений и овладении техникой владения мячом, является эффективным у школьников 2015-2016 года рождения.

Таким образом, результаты, полученные в ходе педагогического исследования, экспериментально подтверждают эффективность разработанного комплекса упражнений, направленных на улучшение быстроты, ловкости и координации в становлении овладения техникой передвижений и владения мячом у школьников 2015–2016 г.р.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Перед написанием бакалаврской работы мы ставили перед собой следующую цель: обосновать эффективность использования разработанного комплекса специальных упражнений, направленных на улучшение координации, ловкости и быстроты.

Для успешного достижения поставленной цели мы решили следующие задачи:

1. Изучили проблему совершенствования физической подготовки школьников в научно-методической литературе. Анализ учебно-методической литературы показал, что большую часть времени в программе [6] отводится освоению технических приемов, а развитию приоритетных физических качеств уделяется недостаточное внимание.

В связи с тем, что приоритетные физические качества – быстрота и координация, лежат в основе техники владения мячом, то работе по ее освоению должна, с нашей точки зрения, предшествовать работа по их развитию. Для этого, в процессе обучения были внедрены упражнения, способствующие развитию быстроты и координации. Комплекс упражнений на развитие быстроты и координации - батут и комплекс упражнений в плавании – на развитие координации комплекс упражнений на развитие быстроты.

2. Разработали комплекс упражнений, использование которых в учебно-тренировочном процессе у школьников 8–9 будет способствовать развитию быстроты, ловкости и координации.

Проведенный эксперимент показал, что введение в тренировочный процесс на развитие быстроты и координированности приводит к более качественному освоению техники владения мячом.

В опытных группах, находящихся в начале эксперимента, на одном уровне развития двигательных качеств и техники владения мячом, в конце эксперимента выявлены статистически достоверные различия: в экспериментальной группе эти показатели оказались выше на ~ 20%.

На основании анализа полученных выше результатов можно сказать, что рабочая гипотеза, выдвинутая в начале исследования, полностью подтвердилась в ходе педагогического эксперимента. Комплекс упражнений, направленных на улучшение координационных способностей и быстроты в становлении овладения техникой передвижений и владения мячом у школьников 2015–2016 г.р. показал свою эффективность.

3. Экспериментально проверили предложенный комплекс упражнений в обучении школьников 8–9 лет.

На основании проведенного исследования в нашей работе и анализа полученных положительных результатов, мы предлагаем следующие рекомендации: - эффективность развития быстроты и координации с применением упражнений на батуте, упражнений из плавания, собранные в комплексы упражнений, могут быть полезны, как начинающим тренерам, так и опытным тренерам, так же и учителям ФК в школах, лицеях, техникумах и в высших учебных заведениях, могут быть использованы для работы в спортивных клубах, и не только для групп начальной подготовки, но и на других этапах подготовки футболистов. Результаты, достигнутые нами в ходе нашей деятельности, могут быть полезны не только в футболе, но и в других видах спорта.