

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

Педагогический институт

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У
МАЛЬЧИКОВ 9-10 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО
ФУТБОЛУ»**

АВТОРЕФЕРАТ

бакалаврской работы

направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Студента 4 курса 403 группы

Факультета физической культуры и спорта

Аннамырадова Тайлы

Научный руководитель

к.п.н., доцент

О.В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой

к.м.н, доцент

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2026

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования обусловлена высокой социальной и физиологической значимостью проблемы укрепления здоровья и гармоничного физического развития подрастающего поколения. Младший школьный возраст (9–10 лет) является одним из ключевых, сенситивных периодов в онтогенезе человека, когда закладывается фундамент для дальнейшего физического совершенствования, формируются основные двигательные навыки и привычки, определяющие отношение к здоровому образу жизни на долгие годы. В условиях современной гиподинамии, вызванной цифровизацией досуга и снижением общей двигательной активности школьников, целенаправленная физическая подготовка приобретает статус не просто элемента образовательного процесса, а необходимого условия сохранения здоровья нации.

Особую роль в решении этой задачи играют спортивные игры, и в первую очередь – футбол. Футбол является самым популярным видом спорта в мире, что обеспечивает ему высокий эмоциональный фон и служит мощным мотивационным фактором для вовлечения детей в систематические занятия физической культурой. Однако его ценность заключается не только в популярности. С точки зрения педагогики и физиологии, футбол представляет собой уникальное средство комплексного воздействия на организм. Он естественным образом интегрирует развитие всех основных физических качеств.

Несмотря на очевидные преимущества, организация тренировочного процесса в школьных секциях по футболу часто сталкивается с рядом противоречий. С одной стороны, существует огромный потенциал футбола как средства физического воспитания. С другой стороны, на практике тренировочные занятия нередко строятся бессистемно, без учета возрастных особенностей детей 9–10 лет, их сенситивных периодов развития и специфики школьной среды. Часто наблюдается либо слепое копирование методик

профессиональных спортивных школ (что ведет к перегрузкам и потере интереса), либо, наоборот, сведение тренировок к простым двусторонним играм без целенаправленной работы над физической подготовкой.

Это противоречие между высоким педагогическим потенциалом футбола как средства повышения физической подготовленности и недостаточной разработанностью эффективных, адаптированных к условиям школы методик определяет актуальность данного исследования. Разработка и научное обоснование программы, направленной на систематическое повышение физической подготовленности мальчиков 9–10 лет в условиях школьной секции по футболу, является своевременной и практически значимой задачей, способной внести вклад в совершенствование системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Объект исследования: занятия футболом мальчиков 9–10 лет в условиях школьной секции.

Предмет исследования: показатели физической подготовленности мальчиков 9-10 лет, занимающихся в школьной секции по футболу.

Цель исследования: разработать и апробировать программу, направленную на повышение физической подготовленности мальчиков 9–10 лет, занимающихся в школьной секции по футболу.

Гипотеза исследования: предполагается, что систематическое применение специально разработанной программы физической подготовки, включающей комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и выносливости, в условиях школьной секции по футболу будет способствовать достоверному повышению уровня физической подготовленности мальчиков 9–10 лет по сравнению с традиционными методами тренировки.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Выявить исходный уровень физической подготовленности мальчиков 9–10 лет, занимающихся в школьной секции по футболу.

3. Разработать экспериментальную программу по повышению физической подготовленности.

4. Провести педагогический эксперимент.

5. Оценить эффективность разработанной программы.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы

2. Педагогическое наблюдение

3. Педагогическое тестирование (контрольные испытания).

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность работы, сформулированы ее цель и задачи.

В первой главе настоящей квалификационной работы мы рассматриваем теоретические основы физической подготовки мальчиков 9–10 лет, возрастные особенности физического развития мальчиков 9–10 лет, значение футбола для гармоничного развития физических качеств, методы и средства физической подготовки в спортивных секциях, современные подходы к организации тренировочного процесса в школьных секциях по футболу, критерии и методы оценки физической подготовленности юных футболистов.

Во второй главе представлены результаты по организации и проведению педагогического эксперимента по повышению физической подготовленности юных футболистов

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы был использован комплекс взаимодополняющих методов исследования, который можно разделить на три группы: теоретические, эмпирические и методы математической статистики.

1. Теоретические методы

Анализ научно-методической литературы. Был проведён углублённый анализ учебных пособий, монографий, статей и диссертационных работ по теории и методике физической культуры, физиологии, психологии и спортивной педагогике. Это позволило изучить возрастные особенности мальчиков 9–10 лет, современные подходы к организации тренировочного процесса в футболе и существующие методики развития физических качеств.

Системный анализ. Данный метод применялся для обобщения теоретических данных и проектирования структуры экспериментальной программы, а также для осмысления полученных результатов в их взаимосвязи.

2. Эмпирические методы

Эта группа методов была направлена на сбор фактического материала в ходе педагогического эксперимента.

Педагогическое наблюдение. Осуществлялось целенаправленное визуальное восприятие и фиксация действий, занимающихся во время тренировочных занятий. Наблюдение позволило оценить дисциплину, активность, эмоциональный фон, а также техническую и тактическую грамотность выполнения упражнений в естественных условиях.

Педагогическое тестирование (контрольные испытания). Было ключевым методом для оценки уровня физической подготовленности. Тестирование проводилось дважды: в начале (констатирующий этап) и в конце (контрольный этап) эксперимента. Для оценки были выбраны стандартизированные тесты, рекомендованные для данного возраста:

1. Бег на 30 м (сек).
2. Челночный бег 3x10 м (сек).
3. Прыжок в длину с места (см).
4. Бег на 1000 м (мин:сек).
5. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы сидя, м.
6. Подъём туловища за 30 с, кол-во раз.

Педагогический эксперимент. Основным методом исследования. Суть эксперимента заключалась в целенаправленном воздействии на экспериментальную группу с помощью разработанной программы при сохранении традиционного подхода в контрольной группе. Это позволило сравнить динамику показателей и выявить эффективность предложенной методики.

Методы математической статистики. Для обработки полученных данных и доказательства достоверности результатов использовались следующие методы:

Вычисление основных статистических показателей: определялись средние арифметические значения (\bar{x}), стандартные отклонения (σ) для каждой группы по каждому тесту.

Определение достоверности различий: для сравнения результатов внутри групп (до и после эксперимента) и между группами (ЭГ и КГ) использовался t-критерий Стьюдента для связанных (парных) и несвязанных выборок. Различия считались достоверными при уровне значимости $p < 0,05$.

Использование данного комплекса методов обеспечило объективность, надёжность и научную достоверность результатов исследования.

Педагогический эксперимент был организован на базе Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 95 с углубленным изучением отдельных предметов» и проводился в течение с сентября 2025 по апрель 2026 г. В исследовании приняли участие две группы мальчиков 9–10 лет: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). Отбор участников осуществлялся методом случайной выборки при условии добровольного согласия и допуска врача, с основной медицинской группой (отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой)., стаж занятий футболом в секции: не менее 6 месяцев (для формирования базовой адаптации к нагрузкам).

Обе группы были однородны по основным показателям на начало эксперимента (возраст, антропометрические данные, исходный уровень

физической подготовленности), что подтверждается результатами первичного тестирования и статистическим анализом (отсутствие достоверных различий, $p > 0.05$). Основной задачей данного этапа являлось практическое внедрение разработанной экспериментальной программы в тренировочный процесс ЭГ и фиксация динамики показателей физической подготовленности в обеих группах.

1. Экспериментальная группа (ЭГ): (10). В тренировочный процесс этой группы была внедрена разработанная нами экспериментальная программа, направленная на акцентированное развитие физических качеств.

2. Контрольная группа (КГ): (10). Эта группа занималась по стандартной программе школьной секции, которая включала в себя общую физическую подготовку и игровые упражнения без использования специальных комплексов из разработанной программы.

Экспериментальная работа строилась в три взаимосвязанных этапа.

1. Подготовительный этап (сентябрь)

На данном этапе осуществлялась подготовка к основному эксперименту.

Формирование групп: Проведено комплектование ЭГ и КГ на основе результатов первичного тестирования, подтвердившего их однородность.

Инструктаж: Участники обеих групп были ознакомлены с целями и задачами исследования, а также с порядком проведения тестирования.

Апробация: Проведено несколько пробных занятий для адаптации детей к формату круговых тренировок и используемому инвентарю. В этот период обе группы занимались по стандартной программе школьной секции, чтобы обеспечить равные стартовые условия.

2. Основной (формирующий) этап (октябрь – март)

Это ключевой этап эксперимента, в ходе которого происходило целенаправленное воздействие на экспериментальную группу.

Содержание работы в контрольной группе (КГ): Участники КГ продолжали заниматься по традиционной программе школьной секции. Их тренировочный процесс включал:

Игровые упражнения и двусторонние игры в футбол.

Общие упражнения на развитие физических качеств без использования специализированных комплексов.

Стандартную разминку и заминку.

Содержание работы в экспериментальной группе (ЭГ): В тренировочный процесс ЭГ была внедрена разработанная экспериментальная программа. Занятия проводились 2 раза в неделю по 90 минут и имели чёткую структуру, описанную ранее (подготовительная, основная, заключительная части).

Основной акцент: в рамках основной части занятий систематически применялись комплексы упражнений, направленные на акцентированное развитие физических качеств. Программа была цикличной и предусматривала смену направленности нагрузок:

Микроцикл 1 (октябрь – ноябрь 2025 г.): Акцент на развитие быстроты реакции и стартовой скорости. Использовались старты из различных положений, эстафеты, упражнения на реакцию.

Микроцикл 2 (декабрь 2025 – январь 2026 г.): Акцент на развитие скоростно-силовых качеств (прыгучесть) и координации. Активно применялись прыжковые упражнения, работа с координационной лестницей, прыжки через барьеры.

Микроцикл 3 (февраль – март 2026 г.): Акцент на развитие общей и скоростной выносливости. Включались кроссы, игровые упражнения в усеченных составах с сокращенным временем отдыха, интервальный бег.

Интеграция с техникой: Все физические упражнения были тесно связаны с футбольной спецификой. Например, ускорения выполнялись с ведением мяча, а прыжки – с имитацией удара головой.

3. Заключительный этап (апрель 2026 г.)

На данном этапе подводились итоги эксперимента.

Итоговое тестирование: В мае было проведено повторное (контрольное) тестирование участников обеих групп, что и на констатирующем этапе (бег на

30 м, челночный бег, прыжок в длину, метание набивного мяча, бег на 1000 м, подъем туловища).

Сбор и систематизация данных: Все полученные результаты были занесены в индивидуальные протоколы для последующей математико-статистической обработки.

Анализ результатов: Проведено сравнение динамики показателей внутри каждой группы (между начальным и конечным тестированием) и между группами (ЭГ и КГ) для определения эффективности применённой методики.

Характеристика базы исследования:

Место проведения: Спортивный зал, оборудованный баскетбольными кольцами, волейбольной сеткой и гимнастическими снарядами; пришкольный стадион с футбольным полем стандартного размера и беговыми дорожками.

Материально-техническое обеспечение: для проведения эксперимента использовался следующий инвентарь: футбольные мячи (размер 4), гимнастические маты, конусы для разметки, координационные лестницы, набивные мячи (метболы весом 1–2 кг), секундомеры, свистки, а также компьютерная техника для обработки данных.

Описание экспериментальной программы (комплексы упражнений, структура занятий)

Экспериментальная программа была разработана с учётом возрастных особенностей мальчиков 9–10 лет и сенситивных периодов развития физических качеств. Её основная цель – акцентированное и гармоничное повышение уровня физической подготовленности в рамках стандартных школьных тренировок по футболу. Программа рассчитана на 8 месяцев (учебный год) и включает два тренировочных занятия в неделю.

Структура тренировочного занятия

Каждое занятие строилось по классической схеме и имело продолжительность 90 минут.

1. Подготовительная часть (20–25 минут)

Задачи: Разогрев организма, подготовка опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы к основной нагрузке, развитие общей координации.

Содержание: Легкий бег, беговые упражнения приставными шагами, спиной вперед. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на все группы мышц в движении. Активная разминка с мячом: ведение мяча в разных направлениях, «змейка» между фишками на медленной скорости, жонглирование.

2. Основная часть (55–60 минут)

Задачи: Развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые способности) с помощью специальных комплексов упражнений, а также закрепление технических элементов футбола.

Содержание: Основная часть строилась по принципу «круговой тренировки» или станционного метода. Группа делилась на подгруппы (2–3 человека), которые последовательно переходили от одной «станции» к другой. Время работы на станции – 3–4 минуты, отдых при переходе – 1–1,5 минуты.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента, проведенном в сентябре 2025 г., была осуществлена диагностика исходного уровня физической подготовленности участников исследования. Целью данного этапа являлось определение стартовых показателей в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах для последующего сравнения и оценки эффективности разработанной программы.

Для оценки уровня развития физических качеств использовался комплекс контрольных тестов, включающий бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, метание набивного мяча из-за головы сидя, бег на 1000 м и подъем туловища за 30 с.

Анализ полученных данных показал, что исходный уровень физической подготовленности участников обеих групп был практически идентичным, что подтверждается результатами статистической обработки (t-критерий Стьюдента, $p > 0,05$). Это свидетельствует об однородности выборки и корректности формирования групп для проведения эксперимента.

Анализ данных позволяет сделать следующие выводы об исходном уровне подготовленности мальчиков обеих групп:

Скоростные качества: показатели в беге на 30 м соответствуют среднему уровню.

Координация: результаты в челночном беге 3×10 м также демонстрируют средний уровень.

Скоростно-силовые качества: дистанция прыжка в длину с места указывает на недостаточную развитость взрывной силы ног.

Силовая выносливость: количество подъёмов туловища за 30 с свидетельствует о низком уровне силовой выносливости мышц корпуса.

Сила плечевого пояса: дальность метания набивного мяча говорит о среднем уровне развития скоростно-силовых качеств рук и плечевого пояса.

Общая выносливость: время преодоления дистанции в 1000 м указывает на удовлетворительный уровень развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента показали, что физическая подготовленность участников исследования находится на среднем и низком уровнях развития. Отсутствие достоверных различий между ЭГ и КГ на начальном этапе эксперимента создало равные условия для проверки эффективности предложенной экспериментальной программы.

На заключительном этапе исследования было проведено повторное педагогическое тестирование участников экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп с целью оценки динамики их физической подготовленности и определения эффективности внедренной программы. Анализ результатов осуществлялся путем сравнения показателей, полученных в ходе констатирующего (сентябрь) и контрольного (май) этапов эксперимента.

Для оценки достоверности различий использовался t-критерий Стьюдента для связанных выборок (для анализа изменений внутри каждой группы) и t-критерий Стьюдента для независимых выборок (для сравнения итоговых результатов между ЭГ и КГ).