

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

**РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 403 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Нуржанова Умарбека

Научный руководитель

доцент, к.п.н., доцент

подпись, дата

Д.В. Николаев

Зав. кафедрой

к.м.н, доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность представленной темы заключается в том, что физическая подготовка футболистов на учебно-тренировочных занятиях используется фундаментом для формирования их физических качеств и дальнейшего обучения футболистов. В связи с этим нужно развивать, дополнять, улучшать учебно-тренировочный процесс футболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс футболистов.

Предмет исследования: средства развития специальной физической подготовки футболистов 15 -16 лет.

Цель исследования: теоретически обосновать эффективность средств развития специальной физической подготовки футболистов.

Гипотеза исследования: основывается на предположение, что специальная физическая подготовка на учебно-тренировочных занятиях способствует росту спортивных результатов.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть сущность специальной физической подготовки 15-16 лет в тренировочном процессе.
2. Определить уровень специальной физической подготовки в тренировочном процессе.
3. Подобрать комплекс специальных упражнений для футболистов 15-16 лет.
4. Определить динамику повышения уровня специальной физической подготовки у футболистов в начале и в конце исследования.

Исходя из поставленных задач, в работе были применены следующие методы:

1. Теоритический анализ и обобщение специализированной методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование в виде контрольных испытаний.
4. Педагогический эксперимент.

5. Математическая обработка результатов

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ

Включает анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, рассматривает теоретические аспекты по вопросу физической подготовки в футболе, основные виды физической подготовки, основные методы и средства развития специальной физической подготовки, возрастные особенности футболистов, методика развития специальной физической подготовки в футболе, содержание учебно-тренировочных занятий по повышению физической подготовленности футболиста.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ

Испытания были проведены нами на подготовительном и заключительном этапах опытно-педагогической работы и включали в себя следующие тесты:

- 1) Бег 30 м;
- 2) Бег 300 м;
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 4) Удар по мячу в ворота с места;
- 5) Удары по воротам после ведения.

Тестирование проводилось с целью теоретического обоснование эффективности разработанного комплекса упражнений, и проверки средств развитие специальной физической подготовки у футболистов 15-16 лет на учебных занятиях.

Опытно-педагогическая работа, определяющая эффективность методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей у футболистов на учебно-тренировочных занятиях, проводились нами на базе «СШ» Центральная г. Энгельса, обучающихся на учебно-тренировочных занятиях. Группа 1 была определена как экспериментальная, а Группа 2 как контрольная. С каждого группы было взято по 10 футболистов. Учащиеся в течение исследования занимались в секции по футболу, в которой работали над повышением своих спортивных результатов.

Для повышения уровня спортивной подготовки футболистов мы разработали и применили в экспериментальной группе комплексы упражнений, контрольный класс занимался по традиционной программе.

Педагогическая работа состояла из трех взаимосвязанных этапов: констатирующего, формирующего и обобщающего:

1. Подготовительный этап. Данный этап носил анализирующий характер, где большое внимание уделялось развитию специальной физической подготовки у футболистов 15-16 лет на учебно-тренировочных занятиях. На подготовительном этапе формулировались и уточнялась цель, задачи, гипотеза исследования, определялись этапы педагогического эксперимента и методы педагогического контроля. Определились с основным вектором работы и с разработкой программы исследования.

2. Основной этап (январь — февраль 2022 года) имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогической работы. Он заключался в непосредственном проведении опытно-педагогической работы.

3. Заключительный этап носил обобщающий характер. На данном этапе давалась оценка разработанной методики для футболистов 15 -16 лет применяема на тренировочных занятиях направленная на развитие скоростно–силовых способностей. На завершающем этапе проводилось заключительное тестирование, опираюсь на результаты которого был сделан сравнительный анализ полученных данных и сделаны заключительные выводы о целесообразности применения данной методики.

Для проверки гипотезы нами был проведен входной контроль и математическая обработка полученных результатов по следующим упражнениям:

- 1) Бег 30 м;
- 2) Бег 300 м;
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 4) Удар по мячу в ворота с места;
- 5) Удары по воротам после ведения.

Проведение входного контроля определил уровень развития специальной физической подготовленности у учащихся в экспериментальной и контрольной группах. Имеющийся на начальном этапе исследования

Результаты входного контроля (Приложение 1) показывают примерно одинаковые показатели выполнения упражнений в контрольном и экспериментальном классах.

Последним этапом нашего исследования было проведение итогового контроля по выполнению тех же упражнений, которые были в начале исследования. Цель нашей исследовательской работы — анализирование полученных результатов и проведённого исследования по улучшению специальной физической подготовленности футболистов 15-16 лет на тренировочных занятиях.

Количественные результаты итогового контроля (Приложение 1) увеличились в обоих классах, но с преимуществом экспериментального класса.

За основу в данном исследовании взято представление о относительной эффективности совершенствование основных физических качеств. Была выявлена динамика средних показателей физической подготовленности в течение учебно-тренировочного процесса футболистов.

Важно отметить, что в экспериментальной группе произошли заметные улучшения как количественных, так и качественных показателей, тогда как в контрольной группе изменения были незначительны и зафиксированы лишь в единичных случаях. Это подтверждает нашу рабочую гипотезу.

Таким образом, мы установили, что самый высокий уровень физической подготовленности у спортсменов отмечается по завершении подготовительного периода.

Решение проблемы повышения физической подготовленности футболистов, направленной на улучшение спортивных результатов, обеспечивается введением в учебно-тренировочный процесс

специализированных упражнений. Цель нашей исследовательской работы достигнута, а поставленные задачи успешно решены.

На первом констатирующем этапе нашей работы мы оценили уровень физической подготовки футболистов, выбрав упражнения, подходящие для развития скоростно-силовых качеств у подростков 15-16 лет.

Второй этап эксперимента был посвящен внедрению в учебно-тренировочный процесс специальных упражнений и подвижных игр, направленных на развитие быстроты и силы.

После проведения данных занятий повторное тестирование продемонстрировало более высокие результаты, особенно в экспериментальной группе, что подтвердило правильность нашей рабочей гипотезы. Эти упражнения могут быть полезны тренерам для развития не только быстроты, но и других физических качеств подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в ходе написания выпускной квалификационной работы нам удалось раскрыть поставленную цель: выяснить, каким образом можно повысить спортивные результаты футболистов на учебно-тренировочных занятиях. В результате проведенных исследований получены доказательства того, что специальные упражнения, включаемые в учебно-тренировочный процесс, действительно способствуют развитию быстроты, прыжковой выносливости и скоростно-силовых качеств, соответствующих возрастным и двигательным потребностям футболистов 15-16 лет. Эти упражнения стимулируют эмоционально-волевую сферу подростков, активизируют проявление максимальных усилий в нужные моменты игры.

В ходе проводимых занятий, направленных на повышение спортивных показателей, активно используются специализированные средства и принципы обучения, создается четкая методическая структура и последовательность занятий, учитывающие возрастные особенности и уровень подготовленности футболистов. Все это в совокупности приводит к заметному улучшению спортивных результатов на тренировках.

Можно утверждать, что подобные занятия сохраняют свою актуальность и значимость не только в настоящем, но и в будущем, так как они остаются важными инструментами для достижения высокого уровня спортивной подготовки и совершенствования профессионального мастерства футболистов. Важно подчеркнуть, что эффективность таких занятий напрямую зависит от регулярного внедрения специализированных упражнений, которые стимулируют активное развитие необходимых качеств и навыков. Регулярное включение подобных упражнений в учебно-тренировочный процесс позволит футболистам стабильно улучшать свои спортивные показатели и повышать общую конкурентоспособность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Олейник, В. Г. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения поединка / В. Г. Олейник, П. А. Рожков, Н. И. Каргин // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 2023. – С. 21–24.

2. Александрова, О. В. Подходы к формированию профессионально-значимых качеств личности студента-дзюдоиста / О. В. Александрова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : сборник статей Международной научно-практической конференции. – Саратов : ООО "Издательство "Научный консультант", 2023. – С. 15-19.

3. Алиханов, И. И. Биоритмы и биоэнергетика : Сборник материалов международной научной конференции / И. И. Алиханов. – Махачкала : ИПОВДА, 2023. – 156 с.

4. Амбарцумян, Я. А. Особенности взаимодействия тренерского коллектива и спортсменов на примере сборной Армении по футболу / Я. А. Амбарцумян // Человек и общество в цифровую эпоху : Материалы Международной научно-практической конференции. – Ереван : Айастан, 2023. – С. 32–36.

5. Андросов, А. В. Профессиональная переподготовка тренеров по футболу в контексте глобальных тенденций : диссертация кандидата педагогических наук / А. В. Андросов. – Иркутск : ИГПУ, 2023. – 184 с.

6. Архипов, В. Н. Индивидуализация тренировочного процесса футболистов юношеских команд : автореферат диссертации доктора педагогических наук / В. Н. Архипов. – Ростов-на-Дону : РГЭУ, 2023. – 48 с.

7. Барчуков, И. С. Диагностика функционального состояния и физической подготовленности юных спортсменов : учебное пособие / И. С. Барчуков. – Москва : МГУКИ, 2023. – 112 с.