

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ
ФУТБОЛОМ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 54 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профилю «Физическая культура»,
психолого-педагогического факультета
Докторова Антона Николаевича

Научный руководитель

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,

доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,

доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Проблема воспитания физических качеств у современных детей и подростков на сегодняшний день является крайне актуальной. Врачи указывают на опасную тенденцию снижения уровня здоровья детей, обусловленную, помимо прочего, особенностями современного образа жизни. Гиподинамия, большие учебные нагрузки, бесконтрольное использование мобильных устройств и компьютеров, вредные пищевые привычки приводят к тому, что к окончанию школы нередко учащиеся уже имеют хронические заболевания. К числу наиболее распространенных «школьных» болезней относятся: нарушения опорно-двигательного аппарата, ухудшение зрения, ожирение, гастрит, невроты, повышенная тревожность.

Одним из путей решения проблемы является привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них желания вести активный образ жизни и укреплять свое здоровье. В современной России уделяется немало внимания созданию условий для занятий физкультурой и спортом для всех граждан. Реализуется и постоянно обновляется государственная программа «Развитие физической культуры и спорта», среди задач которой указано «повышение мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни».

Занятия футболом являются эффективным способом привлечения детей и подростков к физической культуре и спорту по ряду причин. Прежде всего, футбол невероятно популярен во всем мире. Даже те, кто совсем не увлекается спортом, знают основные правила этой игры и смогут назвать хотя бы одного-двух знаменитых футболистов. С точки зрения воспитания физических качеств футбол также удачный выбор, поскольку в процессе игры спортсменам необходимо демонстрировать не только скоростно-силовые возможности, но также ловкость, координацию, выносливость и гибкость. Следовательно, на тренировках происходит развитие всех физических качеств.

Существует немало отечественных научных и методических исследований, посвященных изучению различных аспектов физического воспитания. Теоретическую базу данной работы составили труды Б. А. Ашмарина, В. И. Ляха, Л. П. Матвеева, Ж. К. Холодова и др., рассматривающие особенности методики физического воспитания детей и подростков. Особенности подготовки футболистов подросткового возраста освещены в учебных пособиях В. П. Губы, О. Б. Лапшина, М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина и др. Различные аспекты тренировки футболистов 12–14 лет изложены в статьях О. А. Маликовой, И. С. Матвеевой, Т. В. Журавлевой, В. В. Ермакова и др.

Цель исследования – показать возможности футбола для воспитания физических качеств у подростков 12–14 лет.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по футболу.

Предмет исследования – воспитание физических качеств у подростков на занятиях футболом.

Задачи исследования:

1. Раскрыть средства и методы воспитания физических качеств.
2. Подобрать диагностический инструментарий оценки воспитания физических качеств у подростков, занимающихся футболом.
3. Составить программу работы по воспитанию физических качеств у подростков, занимающихся в секции «Футбол» и оценить её эффективность.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования; планирование и разработка программы исследования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; количественный и качественный анализ результатов; математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 30 наименований, и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты воспитания физических качеств у подростков на занятиях футболом» дается определение физических качеств и описываются возможности их развития при игре в футбол. Отмечено, что регулярные занятия футболом комплексно и разносторонне воздействуют на организм, развивая основные физические качества, повышая его функциональные и адаптационные возможности. Помимо физических качеств, футбол развивает тактическое мышление, поэтому его элементы нередко используют на уроках физической культуры в школе и на тренировках по другим видам спорта.

Далее рассматривается процесс многолетней подготовки футболистов, его этапы и виды подготовки. Он носит циклический характер и делится на периоды разной продолжительности. Их содержание и структура варьируются в зависимости от этапа тренировки, целей и задач, которые ставит тренер перед спортсменами, а также от физических и адаптационных возможностей самих спортсменов. Процесс подготовки футболистов требует комплексного подхода, при котором внимание должно уделяться не только воспитанию физических качеств и технико-тактической подготовке спортсменов, но и освоению ими теоретического материала, необходимого для эффективной игры. Важным аспектом является также психологическая подготовка, оказывающая значимое влияние на умение футболистов грамотно действовать в стрессовой ситуации.

Футбол, как вид спорта, характеризующийся высокой динамичностью, требует от игроков хорошего уровня физической подготовки и развития физических качеств. Работа в этом направлении должна начинаться с самой первой тренировки и продолжаться на протяжении всей спортивной карьеры спортсмена. В подростковом возрасте (12-14 лет) организм еще находится на стадии становления, и воздействие физических упражнений особенно заметно. Оно не всегда оказывается положительным. Чрезмерные и нерационально подобранные нагрузки способны навредить организму спортсмена. Для правильного построения процесса тренировок важно учитывать возрастные

особенности физиологического и психического развития подростков.

На этапе начальной подготовки используются следующие методы развития физических качеств футболистов. Для развития взрывной силы применяются упражнения в динамических скоростных режимах: толкания, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного пространства; вырывание мячей из рук соперников. Для воспитания динамической силы упражнения выполняются с небольшими отягощениями, которые не приводят к существенному нарушению структуры движений, характерных для футбола.

При развитии быстроты обращают внимание на скорость двигательной реакции спортсмена, скорость отдельных движений и способность быстро увеличивать темп движений. Формы проявления быстроты могут быть элементарными и комплексными. Их воспитание происходит с помощью подвижных и спортивных игр. Для развития скорости бега можно применять упражнения с техническими элементами футбола. Также это качество хорошо развивается во время игры в футбол. Для воспитания комплексных форм быстроты эффективны упражнения, в которых нужно реагировать на движущийся предмет и разнообразные изменения игровых ситуаций. В футболе основные средства воспитания быстроты – это скоростные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью.

Средствами воспитания выносливости служат физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время, например, циклические упражнения (ходьба, бег и др.), а также подвижные игры с повышенной активностью движений. Эффективность игр для воспитания выносливости объясняется тем, что, в отличие от циклических видов деятельности, в игре ситуация часто меняется, и эти изменения не дают подросткам заскучать. К тому же в играх есть соревновательный аспект, вызывающий у них спортивный азарт и сильные эмоции. В результате спортсменам психологически легче выполнять большой объем работы и тренировать выносливость.

Основу успешного овладения сложными координационными

действиями в футболе составляет ловкость. Ее воспитание имеет большое значение на этапе начальной подготовки. Следует начинать с формирования ее общей базы, а специальная ловкость футболиста будет воспитываться на последующих этапах обучения. На этом этапе игроки обучаются широкому спектру двигательных действий. Упражнения должны включать элементы новизны, так как по мере автоматизации навыка ценность упражнения для тренировки ловкости уменьшается. Для развития ловкости используют подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, прыжки, беговые упражнения и др. Их лучше проводить в начале тренировки, так как они быстро вызывают утомление.

Этап начальной подготовки благоприятен для развития гибкости, хотя сенситивный период этого физического качества уже пройден. Однако суставы спортсменов еще достаточно подвижны. Упражнения следует выполнять в активном динамическом режиме. Обычно это упражнения, воздействующие на отдельные группы мышц, связок (махи и вращательные движения туловищем, вращения ног в голеностопном и тазобедренном суставах). Упражнения бывают: однофазные и пружинистые; маховые и фиксированные; с отягощениями и без них. Основной метод развития гибкости – повторное выполнение упражнений с возрастающей амплитудой движений.

Таким образом для воспитания физических качеств применяются специальные педагогические методы и средства. Одним из наиболее эффективных средств являются игры. Они позволяют эффективно развивать все физические качества, поддерживая при этом высокий уровень заинтересованности спортсменов и мотивации к занятиям футболом.

Во второй главе «Методические аспекты программы по воспитанию физических качеств у подростков» приводятся результаты исследования, проведенного на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Балашовского муниципального района» (г. Балашов). В нем приняли участие 20 подростков в возрасте 12–14 лет, занимающихся в секции «Футбол». Все они находятся на

этапе начальной подготовки (третий год обучения). Исследование проводилось в период с сентября 2021 г. по сентябрь 2022 г. и включало в себя следующие этапы:

1. Констатирующий (ознакомление с работой секции футбола и диагностика уровня развития физических качеств спортсменов).
2. Формирующий (разработка и апробация программы тренировок футболистов на этапе начальной подготовки сроком на 1 год).
3. Контрольный (определение динамики развития физических качеств занимающихся).

Работу на констатирующем этапе исследования мы начали с изучения условий для занятий в секции футбола. Далее мы проанализировали Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол». В нем содержатся требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, объему тренировочного процесса, возрасту и уровню подготовки занимающихся, материально-технической базе и др.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся нами были подобраны и проведены тестовые упражнения, позволяющие проверить развитие конкретного физического качества, а также несколько упражнений, направленных на оценку технической подготовки ребят:

- для диагностики уровня развития быстроты – бег с высокого старта 30 м;
- для диагностики уровня развития силы – прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (проверяется взрывная сила) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- для диагностики уровня развития выносливости – 6-минутный бег;
- для диагностики уровня развития гибкости – наклон туловища в положении сидя, ноги вместе;
- для диагностики уровня развития ловкости и координации – ведение мяча с изменением направления 10 м. и передача мяча «в коридор».

Проанализировав результаты спортсменов, мы выявили, что все

подростки уложились в нормативы. У ребят неплохо развиты скоростные способности. Так в беге на 30 м 55 % подростков показали высокий уровень. Силовые способности тестировали двумя упражнениями, но результаты оказались неожиданными. Так, со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа занимающиеся справились лучше, чем с прыжками в длину с места. Высокий уровень развития выносливости смогли показать только 35 % спортсменов, и у 45 % — средний уровень. Низкий уровень развития выносливости отмечен у 20 % подростков. Гибкость хорошо развита только у 35 % испытуемых. Ловкость и координация также развиты у спортсменов достаточно хорошо. Низкий уровень отмечен только у 25 % при выполнении ведения мяча с изменением направления и 15 % при выполнении передачи мяча в «коридор».

На формирующем этапе эксперимента нами была разработана программа тренировок сроком на 1 год (годовой макроцикл). Эта программа была апробирована на практике в период с сентября 2021 г. по сентябрь 2022 г. Годовой план-график занятий включал в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Каждая тренировка состояла из подготовительного, основного и заключительного этапов. Подготовительный этап занимал 10–15 % общего времени тренировки, и его целью было организовать занимающихся и настроить их на работу. Этап начинался с постановки задач тренировки, но его основную часть составляла разминка, включавшая в себя как общеразвивающие, так и специальные упражнения. Основной этап тренировки занимал 75–80% общего времени. В ходе него решались задачи подготовки футболистов, а также развития их физических качеств. Заключительный этап тренировки длился 5–10 % от ее общего времени. Здесь нагрузка постепенно снижалась. В конце тренировки подводились ее итоги.

Для развития физических качеств спортсменов в ходе тренировки нами применялись специальные упражнения и подвижные игры. Упражнения на развитие физических качеств спортсменов были включены в основную часть тренировки. На их выполнение на каждой тренировке отводилось 15–20 мин. Нами подбирались упражнения таким образом, чтобы в рамках одной

тренировки все они были направлены на развитие какого-либо одного качества. Всего за отведенное время получалось провести 2–4 упражнения. Для вратарей упражнения подбирались отдельно. Они отличались от тех, которые выполняли остальные члены команды. Интенсивность выполнения в зависимости от упражнения, была средней или высокой.

Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств: «Кто быстрее?», «Пятнашки», «Быстрые тройки», «За флажком», «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Хоровод вприсядку», «Бросок за броском». Игры для развития выносливости: «Кегельбол», «Ловцы», «Кросс по кругу», «Двое». Игры для развития гибкости: «Арки», «Летающий мяч», «Передача мяча змейкой», «Передача мяча в колоннах», «Ящерицы». Игры для развития координации: «Круговая погоня», «Змейка», «Выбивалы», «Попрыгушки», «Петушиные бои».

Мы посчитали разумным подобрать и применять на тренировках ограниченное количество подвижных игр. Это позволит спортсменам хорошо усвоить правила игр, и не нужно будет каждый раз тратить время на их объяснение. Регулярное использование знакомых подвижных игр даст возможность ребятам добиваться в них хороших результатов, что создаст дополнительную положительную мотивацию к тренировкам. К тому же, основной целью тренировочного процесса является обучение футболу, а подвижные игры – лишь один из элементов тренировки. Следовательно, нецелесообразно использовать слишком большое их число".

Подвижные игры применялись нами в основной, либо в заключительной части тренировки. Мы включали в занятие одну подвижную игру, отводя на нее 5–10 мин. Мы не стремились подбирать подвижную игру в строгом соответствии с упражнениями на развитие физических качеств, поскольку подвижные игры, как правило, направлены на развитие нескольких физических качеств одновременно. В одну тренировку не следует включать много упражнений на развитие физических качеств и подвижных игр, ведь помимо них большое внимание необходимо уделять отработке и совершенствованию технико-тактических действий игроков.

По завершении представленной выше программы тренировок футболистов на этапе начальной подготовки сроком на один год в сентябре 2022 г. нами было проведено повторное тестирование занимающихся. Его целью было определение динамики развития физических качеств спортсменов.

Проанализировав результаты тестирования и сравнив их с данными констатирующего этапа, мы выявили, что значительно выросло количество спортсменов, демонстрирующих высокий уровень развития физических качеств. Лучший результат (70 %) показан в упражнениях на тестирование быстроты, силы и ловкости. Кроме того, при выполнении большинства упражнений все спортсмены продемонстрировали высокий или средний уровень. Низкий уровень отмечен только у 10 % при оценке быстроты и у 5 % при оценке ловкости. Это говорит о положительной динамике развития физических качеств спортсменов (рисунок 1).

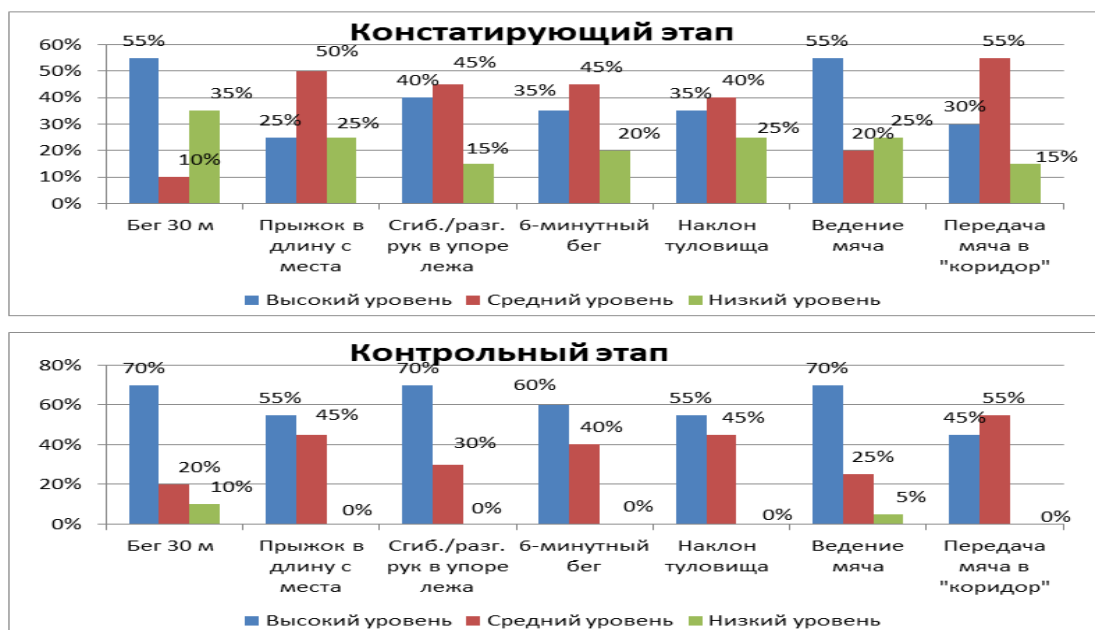


Рисунок 1 – Динамика уровня развития физических качеств футболистов 12–14 лет

Изучив данные относительных изменений, мы пришли к выводу, что наибольший прирост результатов наблюдается при выполнении тестовых упражнений на развитие гибкости (наклон туловища в положении сидя, ноги вместе – на 15 %), ловкости и координации (передача мяча «в коридор» – на 9

%) и силы (сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на 7 %). При этом наименьшие изменения 1,4 % отмечены также в тестовых упражнениях на развитие ловкости и координации (ведение мяча с изменением направления 10 м) и быстроты (бег 30 м с высокого старта – 2 %). На наш взгляд, причина незначительности изменений в том, что по этим упражнениям еще на контрольном этапе исследования спортсмены показали наибольший процент отличных результатов (по 55 %) из всех упражнений. То есть, больше половины спортсменов уже выполняли их на отлично, и им не нужно было улучшать результаты.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная нами программа тренировок, которая была апробирована в течение года, позволяет эффективно развивать физические качества спортсменов 12–14 лет и может использоваться в тренировочном процессе. Результаты, показанные спортсменами, указывают на положительную динамику развития физических качеств у всех в большей или меньшей степени. Можно предположить, что, продолжив процесс тренировок, удастся добиться еще более высоких результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие физических качеств является важным элементом общего процесса физического воспитания. Для этого подходят занятия любым видом спорта, однако каждый вид имеет свою специфику, которую следует учитывать при отборе средств и методов воспитания физических качеств у спортсменов. Занятия футболом способствуют комплексному развитию всех физических качеств, однако тренировка только тогда приводит к успехам, когда она правильно организована. Тренер должен обладать обширными знаниями в области физической культуры, педагогики, методики обучения, возрастной психологии. На этапе начальной подготовки необходима разносторонняя подготовка, исключая специфическое воздействие на одно из спортивных качеств.

Средства воспитания физических качеств при помощи игры футбол разнообразны и включают в себя не только упражнения, направленные на развитие конкретного качества, но и упражнения для освоения и совершенствования тактики игры, которые также подспудно способствуют воспитанию физических качеств. Отдельно стоит упомянуть подвижные игры, позволяющие повышать физическую подготовку занимающихся в интересной и не утомительной для них форме.

Нами было проведено исследование на базе футбольной секции Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Балашовского муниципального района» (г. Балашов) с занимающимися 12–14 лет в количестве 20 человек. Все спортсмены находились на этапе начальной подготовки (третий год обучения). Для оценки уровня развития их физических качеств были использованы семь тестовых упражнений. Результаты сравнивались с нормативами для данного возраста. Было выявлено, что у спортсменов хорошо развиты быстрота (высокий уровень продемонстрировали 55 % ребят) и ловкость (также 55 %). По остальным упражнениям отличный результат показали менее половины занимающихся.

На формирующем этапе исследования нами была разработана программа тренировок сроком на 1 год, направленная на развитие физических качеств футболистов и учитывающая их возрастные особенности. Программа была апробирована в период с сентября 2021 г. по сентябрь 2022 г. В программе и входящем в нее годовом плане-графике тренировок расписаны основные виды подготовки в каждом микроцикле каждого мезоцикла. Основной упор делается на воспитание физических качеств занимающихся. Для этой цели в структуру каждой тренировки включен блок упражнений на развитие конкретного физического качества. Кроме того, на тренировках также предлагается для воспитания физических качеств использовать подвижные игры.

По окончании программы было проведено повторное тестирование спортсменов по тем же тестовым упражнениям, что и в начале исследования. Анализ результатов позволил отметить положительную динамику уровня развития их физических качеств. Как и при первом тестировании, лучше всего занимающиеся справились с упражнениями на быстроту и ловкость (70 % показали высокий уровень), а также силу (70 % продемонстрировали высокий уровень при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа). Кроме того, существенно сократилось число спортсменов, показавших низкий уровень развития того или иного качества. Он отмечен у 10 % при оценке быстроты и у 5 % при оценке ловкости. В целом все спортсмены улучшили свои результаты хотя бы в нескольких упражнениях.

Таким образом, можно сделать вывод, что предложенная и апробированная нами программа тренировок футболистов 12–14 лет на этапе начальной подготовки эффективна и может использоваться в тренировочном процессе.