

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Исследование влияния специальных упражнений с мячом на уровень физической подготовленности юных футболистов»

Обучающийся

Н.Д. Чугуров

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, А.Н Пиянзин

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

на бакалаврскую работу Чугурова Никиты Дмитриевича
по теме: «Исследование влияния специальных упражнений с мячом на
уровень физической подготовленности юных футболистов»

Совершенствование уровня специальной физической подготовки остается самым актуальным процессом спортивной тренировки для юных спортсменов. Именно от эффективности методов и средств, применяемых тренером в тренировочном процессе, зависит уровень физической подготовки юных футболистов и команды в целом.

Цель исследования: изучение влияния специальных упражнений с футбольным мячом на повышение уровня физической подготовленности юных футболистов.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование специальных упражнений с футбольным мячом в процессе спортивной тренировки, действительно приведет к повышению уровня физической подготовленности юных футболистов, если они будут соответствовать их уровню физической и технической подготовленности.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его результатов в спортивной тренировке юных футболистов для повышения их уровня физической подготовленности. Результаты, полученные в ходе эксперимента, позволяют сделать вывод о том, что разработанная методика доказала свою эффективность в условиях педагогического эксперимента.

Бакалаврская работа из 44 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 3 таблицы, 6 рисунков.

Оглавление

| | |
|--|----|
| Введение..... | 4 |
| Глава 1 Научно-теоретические обоснования повышения уровня физической подготовленности юных футболистов..... | 7 |
| 1.1 Физическая подготовка и повышение уровня физической подготовленности юных футболистов..... | 7 |
| 1.2 Характеристика средств физической подготовки в спортивной тренировке юных футболистов | 13 |
| 1.3 Методика повышения уровня физической подготовленности юных футболистов средствами физической подготовки | 18 |
| Глава 2 Задачи, методы и организация исследования..... | 23 |
| 2.1 Задачи исследования..... | 23 |
| 2.2 Методы исследования | 23 |
| 2.3 Организация исследования | 25 |
| Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение | 27 |
| 3.1 Определение уровня физической подготовленности юных футболистов..... | 27 |
| 3.2 Внедрение специальных упражнений с футбольным мячом для повышения уровня физической подготовленности юных футболистов..... | 29 |
| 3.3 Сравнительный анализ результатов уровня физической подготовленности юных футболистов..... | 31 |
| Заключение | 39 |
| Список используемой литературы | 41 |

Введение

Актуальность исследования. Современный мир устроен так, что без должной физической подготовки, ни один спортсмен не добился бы успеха. Ведь специальная физическая подготовка существует в процессе развития физических качеств и функциональных возможностей организма юного спортсмена, который происходит в моментах познания сущности футбола, как способа развития физических качеств, и достижения спортивных результатов.

Особенная необходимость специальной физической подготовки прослеживается в моментах овладения техникой, приемами, тактикой игры. Специальная физическая подготовка так же нацелена на повышение спортивной формы и психического состояния спортсмена.

Важнейшая функция физической подготовки заключается в возможности развития максимальных уровней силы, быстроты, выносливости. Достойная физическая подготовка необходима для достижения высоких результатов. Существует множество подготовительных упражнений, которые разрабатываются специально для повышения навыков игры в футбол, к таким относятся подвижные игры, технико- тактические упражнения, и упражнения, заимствованные из других видов спорта.

Для повышения работоспособности организма, создание крепкого фундамента для дальнейшего совершенствования навыков и всестороннего развития юного футболиста используется база общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка выстраивает на себе все дальнейшие виды подготовки спортсмена. При занятиях футболом необходимо комплексно развивать все физические качества. Однако, развитие некоторых качеств требует индивидуального подхода и отдельного воспитания каждого качества.

Совершенствование уровня специальной физической подготовки остается самым актуальным процессом спортивной тренировки для юных

спортсменов. Именно от эффективности методов и средств, применяемых тренером в тренировочном процессе, зависит уровень физической подготовки юных футболистов и команды в целом.

Теоретическая база исследования состоит из:

- исследования авторов Бутова С.Е, Вавилова Е. Н., Шиян Б.М, Зациорского В.М, которые раскрывают структуру и содержания обучения двигательным качествам на начальных этапах,
- научные труды Шлемина В.Н, Янсона Ю. А., Ляха В. И., Васильева О. Н. и Леоновой Л. А., которые помогают погрузиться в физическое развитие и воспитания школьников.

Объект исследования: процесс повышения уровня физической подготовленности юных футболистов.

Предмет исследования: специальные упражнения с мячом, как средство повышения уровня физической подготовленности юных футболистов.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование специальных упражнений с мячом в процессе спортивной тренировки, действительно приведет к повышению уровня физической подготовленности юных футболистов, если они будут соответствовать их уровню физической и технической подготовленности.

Цель исследования: изучение влияния специальных упражнений с мячом на повышение уровня физической подготовленности юных футболистов.

Задачи исследования:

- Определить уровень физической подготовленности юных футболистов.
- Подготовить и внедрить комплекс специальных упражнений с мячом для повышения уровня физической подготовленности юных футболистов.

– Сравнить полученные в ходе экспериментальной деятельности результаты.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, чтобы обобщить теоретические представления о процессе повышения уровня физической подготовленности юных футболистов.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его результатов в спортивной тренировке юных футболистов для повышения их уровня физической подготовленности.

Методы исследования:

- Анализ литературных источников.
- Анализ документов и материалов.
- Тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Метод математической обработки.

Экспериментальная база исследования: Автономное Некоммерческое Общество «Клуб М-16».

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы. В работе использовано 3 таблицы, 6 рисунков. Основное содержание работы изложено на 44 страницах.

Глава 1 Научно-теоретические обоснования повышения уровня физической подготовленности юных футболистов

1.1 Физическая подготовка и повышение уровня физической подготовленности юных футболистов

Огромное количество видов игровой деятельности в футболе отмечает необходимость комплексного развития главных физических качеств и общей системы организма юного футболиста. Всестороннее развитие всего организма возможно лишь в процессе общего развития физических качеств, при этом уделяя внимание специальным качествам необходимые юным футболистам.

Для более глубокого понимания значимости физической подготовки и повышения ее уровня были проанализированы труды Бутова С.Е, Вавилова Е.Н, Шиян Б.М, Зациорского В.М, которые раскрывают структуру и содержания обучения двигательным качествам на начальных этапах, научные труды Шлемина В.Н, Янсона Ю.А, Ляха В.И, Васильева О.Н и Леоновой Л.А

Кузнецов В.В отмечает, что «развитие у начинающих футболистов физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствуют повышению уровня технической и тактической подготовленности. Физически подготовленные будущие спортсмены, как правило, обладают и более устойчивой психикой, и способностью к преодолению психических напряжений. У них наблюдается большая уверенность в своих силах, настойчивость в действиях. Высокие функциональные возможности позволяет им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность деятельности эффективных систем и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности» [15].

Тренерам начинающих футболистов необходимо уделять должное внимание всестороннему развитию организма и полноценному развитию мышц юных спортсменов, именно на основе физической подготовки создается фундамент для достижения высоких результатов.

Главной целью общей физической подготовки является создание основного фундамента двигательной и специальной подготовки у занимающихся. Основными средствами развития физической подготовки считают физические упражнения, общего воздействия на организм и физические упражнения из различных видов спорта. Большое количество разнообразных упражнений воздействует на улучшение двигательных возможностей у юных футболистов. Однако, необходимо брать во внимание, что взаимодействие различных навыков может оказать как положительно, так и отрицательное влияние.

Вавилова Е.Н полагает, что «положительный перенос обеспечивают близкие по структуре основным игровым приемам навыки, которые совпадают с игровым режимом мышечной работы. Общая физическая подготовка достигнет своих целей только тогда, когда в работе тренирующихся соблюдается постоянство и непрерывность. Она вымогается как обязательная составная часть учебно-тренировочных занятий на всех этапах и во все периоды подготовки футболистов. Конечно, наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки. С возрастом и повышением уровня спортивного мастерства ее доля уменьшается и, напротив, доля специальной подготовки увеличивается» [5].

Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. под термином «физическая подготовка» понимают «прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку и специальную» [31].

Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. понимают, что «общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности» [31].

Специальную физическую подготовку, Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. определяют, как «специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека» [31].

«Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития» [5]– Вавилова Е.Н.

Боген М.М. провел анализ научно-методической литературы, «который позволяет выделить следующие физические качества и их комплексные проявления, высокий уровень которых необходим футболистам:

- выносливость,
- скоростные способности,
- скоростно-силовые качества,
- гибкость,
- ловкость» [2].

В.С. Кузнецов считает «выносливость футболиста – это его способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать её в определённых игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий. Поскольку двигательная деятельность футболистов во время матча весьма разнообразна как по технике, так и по интенсивности передвижения, то выносливость будет определяться широким диапазоном биохимических реакций, происходящих в организме спортсмена: аэробных (общая

выносливость), аэробно-анаэробных (смешанная выносливость) и анаэробных (скоростная выносливость)» [15].

«Скоростную выносливость можно определить, как способность поддерживать высокую скорость во время длительного повторного выполнения работы на дистанциях от 15 до 60-100 м. у взрослых и от 5-10 до 30-50 м. у юных футболистов» [9], [24]– Выжгина В.А и Полишкис М.С.

Ральф Майер в своих работах дал определение: «Современный футбол – это нечто большее, чем простая беготня с мячом. Даже на начальном уровне игры умение бороться, атлетичность и ловкость спортсменов являются качествами, зачастую определяющими исход матча» [26]. В своей книге Майер даёт рекомендации о повышении уровня физической подготовки и говорит, что «для того, чтобы быть быстрым, футболисту необходима сила. В решающий момент игры именно за счет сильных мышц ног игрок может добраться до мяча быстрее своего соперника как в игре по земле, так и во время борьбы в воздухе. Крепкие мышцы ног также дают футболисту преимущество при борьбе за мяч» [26].

Высокий уровень выносливости для футболиста создается с помощью развития не только выносливости, но и остального комплекса навыков, необходимых для игры в футбол.

Кузнецов В.В констатирует, что «скоростные возможности в значительной мере обусловлены уровнем развития элементарных форм быстроты, проявляющейся в латентном времени двигательных реакций, скорости выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частоте движений» [15].

Быстрота футболиста – определяется совокупностью стартовой скорости и умением в короткий срок оценить ситуацию на поле.

Обозначают две фазы пробегания отрезков с максимальной скоростью: стартовое ускорение и дистанционная скорость. Стартовое ускорение характеризуется скоростью, которую игрок может развить в момент начала

атаки. Дистанционная скорость, та скорость которую игрок набирает при пробегании большого участка поля. Скорость передвижения футболиста характеризуется способностью быстрого набора скорости со старта, разгона, торможения и переключение к другому действию.

Солодков А.С. и Сологуб Е. Б. отмечают, «переход от одного возрастного периода к другому является переломным этапом развития: организм меняет одно качественное состояние на другое. Скачкообразные моменты развития целого организма, отдельных его органов и тканей называются критическими. Они жестко контролируются генетически. С ними частично совпадают так называемые сенситивные периоды (периоды особой чувствительности), которые возникают на их базе и менее всего контролируются генетически, т.е. являются особенно восприимчивыми к влияниям внешней среды, в том числе педагогическим и тренерским» [27].

Вавиловой Е. Н. было отмечено, что «результат игровых действий футболистов в большинстве случаев зависит от того, насколько быстро нападающий может оторваться от опекуна, а защитник–перехватить форварда. Основные дистанции в футболе, которые футболисты пробегают с максимальной скоростью, составляют отрезки от 7-15 до 20-30 м. Но игровые ситуации в современном футболе часто требуют после ускорения быстро набрать максимальную скорость и сохранить ее на дистанции 50-60м. Кроме этого в процессе игры приходится резко тормозить и вновь начинать движение под любым углом к первоначальному движению. Скорость стартового разгона зависит от частоты и длины шагов, а также от времени опорной реакции при отталкивании. Одно из основных требований современного футбола– скорость работы с мячом, т.е. скоростная техника» [5].

Холодов Ж. К. считает, что «сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Футболист имеет дело с собственным весом и весом мяча. Начало движения, ускорение, остановка, изменение направления движения, прыжок, удар по

мячу– во всех случаях сила носит динамический характер. В основном во время игры футболисты проявляют скоростно-силовые качества– комплексное сочетание силы и быстроты» [31].

«Ловкость–сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способность быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры» [21]– Морозов Ю.А.

Харре Д. было замечено, что «ловкость футболиста проявляется прежде всего в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударом по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных способностей» [30].

Боген М.М. пишет: «Существенная динамика скоростной выносливости наблюдается в возрасте 12-15 лет. Естественный прирост скоростной выносливости заканчивается к 18-19 годам, и её уровень составляет 90-95% соответствующего уровня взрослых футболистов» [2].

Вавиловой Е.Н. в своих исследованиях указано: «Этап спортивного совершенствования характеризуется снижением темпов прироста скоростно-силовых качеств. Рост скоростно-силовых качеств стабилизируется к 19-20 годам» [5].

Харре Д. «анализируя динамику развития физических качеств у юных футболистов разного возраста показывает следующее:

- с возрастом, начиная с этапа начальной подготовки, все физические качества имеют тенденцию к росту;
- на этапе наибольшего естественного роста оптимальное воздействие тренировочной нагрузки может ускорить прирост данного качества;
- стабилизация показателей разных физических качеств на уровне взрослых футболистов происходит в разных возрастных группах:

скорость достигает наивысших показателей в возрасте 16-17 лет, скоростная выносливость и скоростно-силовые качества – к 18-19 годам, общая выносливость и сила – к 20-22 годам» [30].

Солодков А.С. и Сологуб Е.Б. отмечают, что «к 14-15 годам завершается развитие быстрых мышечных волокон. Следует учитывать, что при рождении у ребенка все мышечные волокна медленные» [27].

Попов В.Б. считает, что «для решения задач всестороннего физического развития и укрепления здоровья, улучшения двигательной подготовленности и воспитания навыков здорового образа жизни у школьников целесообразно более полно использовать возможности, которыми располагает физическая культура» [25].

Для тренера юных футболистов необходимо использовать нужную и важную для построения учебно-тренировочного процесса информацию, которая призвана оказать помощь в организации и осуществлении тренировки.

1.2 Характеристика средств физической подготовки в спортивной тренировке юных футболистов

Левченко Е.С. в своих работах отмечал, что «футбол в современном виде – это игра, для которой характерны скорость, сила, индивидуальность, эмоции, страсть. Для ведения спортивной борьбы от каждого футболиста требуется мгновенное и качественное решение различных по сложности задач. Умелое взаимодействие с партнерами в обстановке непрерывного единоборства с соперниками. Поэтому каждый спортсмен должен обладать значительной физической, технической тактической подготовленностью и психологической устойчивостью» [16].

Физическая подготовка строится тренером круглогодично и разнообразно, с учетом положительного воздействия на двигательные

качества футболистов. Тренировки по футболу отличаются совокупностью общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка имеет главную направленность на повышение функциональных возможностей организма занимающегося. Общая подготовка состоит из комплексов, которые направлены на развитие силы, быстроты, ловкости спортсменов.

Хоменко Л.С., в своем учебнике выделяет: «Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения» [32].

Алабин В.Г. в своей работе дает определение: «Специальная физическая подготовка (СФП) должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т.п.» [1].

Бутенко Б.И. и Волкова Л.М. констатируют: «СФП, направлена на развитие качеств, способностей, необходимых футболисту для эффективного решения специфических двигательных задач. Рассмотрим средства ОФП и СФП футболистов.

Упражнения для развития силы.

Упражнения ОФП:

- приседания со штангой, партнером на плечах;
- подскоки из различных исходных положений со штангой, гирей, утяжеленным поясом;

- метание и ловля тяжелых снарядов;
- подтягивание на перекладине, лазанье по канату;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднятие прямых ног вперед из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах.

Упражнения СФП:

- удары по мячу на дальность;
- различные броски набивного мяча;
- махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов;
- удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбега; (с отягощениями);

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения ОФП:

- стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 30–40 м, быстро), бег под уклон.
- быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.
- встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».
- бег вверх и вниз по ступенькам лестницы.

Упражнения СФП:

- стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом;
- вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2–3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч;
- подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами);

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения ОФП:

- кроссы умеренной и переменной интенсивности, эстафеты с бегом, прыжками, элементами акробатики;
- лыжные прогулки и гонки;
- плавание, бег по воде на мелком месте;
- чередование подвижных игр, прыжков со скакалкой с кроссом умеренной интенсивности и ускорениями;
- баскетбол, ручной мяч, хоккей.

Упражнения СФП:

- двусторонняя игра с продолжительностью таймов 55–65 мин;
- двусторонняя игра (взрослые – 2х45 мин, юноши – 2х40 мин, дети – 2х30 мин) с делением ее на 4–6 периодов (играть в высоком темпе, непрерывно двигаться). Паузы между периодами постепенно сокращаются;
- сильные удары по мячу ногами в течение 25–40 мин. Паузы между ударами 15–25 с.;
- игровое упражнение «Борьба за мяч» (игра в «квадрате», трое на трое, четверо на четверо и т. д.).

Упражнения для развития ловкости

Упражнения ОФП:

- простейшие элементы акробатики и гимнастики (кувырки, перевороты, подъемы и перевороты на перекладине, брусьях, кольцах, прыжки и т. д.);
- упражнения с гимнастическими снарядами (булавы, палки, скакалки).
- легкоатлетические прыжки в длину, высоту, барьерный бег;
- баскетбол, ручной мяч, волейбол, подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки».

Упражнения СФП:

- жонглирование мячом ногами, головой; то же, чередуя удары ногами, головой с приемом мяча грудью, подъемом стопы, бедром и т. д.;
- футболист с мячом в руках двигается спиной вперед, подбрасывает мяч вверх-назад, поворачивается кругом и производит удар по мячу в цель (ногой, головой);
- прыжок вверх (с места, с разбега) с поворотом на 180° и удар ногой (головой) по подвешенному мячу.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения ОФП:

- покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны вперед, в стороны, назад (амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений);
- «мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера);
- наклоны назад из положения стоя на коленях.

Упражнения СФП:

- махи ногами вперед, в стороны, доставая подвешенные мячи (на месте и в движении); то же в прыжке;
- футболист двигается спиной вперед на слегка согнутых ногах и движением ноги в «шпагат» отбивает летящие, катящиеся мячи;
- имитация удара по мячу головой в прыжке (с предварительным отведением плеч назад)» [4], [8].

«Упражнения, развивающие гибкость, чередуются с упражнениями в расслаблении» [3]–Бутенко Б.И. говорит в исследованиях.

Филином В.П. отмечено, что «правильный подбор средств и методов общей и специальной физической подготовки, который создает необходимые предпосылки для овладения техникой и тактикой футбола, достижения высоких спортивных результатов» [28].

1.3 Методика повышения уровня физической подготовленности юных футболистов средствами физической подготовки

Максименко А.М. и Шиян Б.М. указывают, что «сегодня в футболе преобладает высокий уровень организации игры, при котором атака и оборона осуществляется большим числом игроков, что подразумевает подготовку игроков, обладающих высокой техничностью действий, богатым тактическим репертуаром и атлетичностью действий» [18], [33].

На сегодняшний день особенно важно для тренеров– уровень общей физической подготовки, который у многих юных футболистов отстает от необходимых показателей. Именно футбол отличается высокими нагрузками на все группы мышц в процессе матчей, что отличает его от других видов спорта.

Никитушкин В.Г., Германов Г.Н. считают, что «в школьном возрасте нередко встречаются периоды ускоренного роста физических качеств, при которых результаты дополнительных педагогических воздействий приводят иногда к отсутствию позитивных приростов, иногда к незначительному росту, а иногда даже к некоторому снижению темпов роста. Авторы предлагают развести следующие понятия: период собственного прироста в развитии того или иного физического качества, который представляет собой специфический период онтогенеза и не всегда отличается чувствительностью к внешним воздействиям; собственно, сенситивный период, характеризующийся наибольшим эффектом в ускорении темпов развития отдельных двигательных качеств под влиянием физических упражнений, направленных на их развитие» [23], [10].

Вавилова Е.Н. и Васильева О.Н. отмечают, что: «Физическая подготовка в современном футболе является первостепенной. Совершенствование техники, тактики и физической подготовки все более уравнивается. Сильно продвинулся в этом отношении и отечественный футбол. Не потеряв

высокой техники и универсальной тактики, отечественные футболисты стали более боеспособными, после того как специалисты признали, что лишь при условии достижения футболистами высокой физической готовности развитая техника и современная тактика могут быть максимально результативными» [5], [6].

Во время игры, нагрузка на двигательный аппарат футболиста очень разнообразна, это связано с тем, что технические приемы меняются и подстраиваются под ситуацию на поле.

Малахова С.В. в своих исследованиях констатирует, что «ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. По-настоящему ловкий игрок может выполнять целый каскад финтов или какой-то трюк, забить гол из труднейшей ситуации. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Над развитием ловкости надо работать с детства. Ведь это качество развивается довольно медленно» [20].

Гриненко М.Ф. выделил в своих работах «главный принцип подбора упражнений для развития ловкости– как можно больше разнообразия. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия» [12].

Кокаулина О.П. считает, что «активизация развития гибкости наблюдается обычно с 9 до 11 и с 14 до 16 лет. По темпам прироста этого качества наиболее эффективными возрастными периодами являются 9-10, 10-11 и 14-15 лет. Гибкость оказывает значительное воздействие на силу, быстроту, выносливость и ловкость. Степень гибкости зависит от формы суставных поверхностей, растяжимости связок и мышц, тонуса мышц» [15].

Футбол–командный вид спорта. Именно поэтому успех команды зависит от каждого ее игрока, от его настроения, физических и психологических качеств. Каждое звено команды в целом, отвечает за свое действие не только перед собой, но и перед всей командой. Стремление к развитию и повышению уровня физической подготовки должен привить тренер с юного возраста каждому игроку.

Зациорский В.М. указывал, что: «Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее–с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления. Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10–15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения. Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений» [13].

Фомин Н.А. пишет, что: «Наибольшие темпы развития силы наблюдаются в основном в младшем и подростковом возрасте: с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет. При этом в возрасте 8–11 лет рекомендуется использовать прыжковые, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах. Для 12–14-летних можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, толкание ядра. Для 15–16-летних количество упражнений с отягощениями заметно увеличивается.

После каждого интенсивного упражнения рекомендуется короткий отдых (20–30 с). В паузах для отдыха целесообразно выполнять упражнения на расслабление» [29].

Зациорский В.М. отмечает, что: «Выносливость можно развивать тогда, когда во время тренировки организм занимающегося доводится до состояния утомления. Игра в футбол прекрасно развивает это качество. Объем и интенсивность упражнений на выносливость целесообразно регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели пульса. Число ударов сердечных сокращений в минуту не должно превышать 190. Длительность интервала отдыха при пробежке коротких отрезков (30–80 м) может быть от 1 до 1,5 мин. При пробежке от 150 до 250 м интервал увеличивается до 3–4 мин. С помощью игровых упражнений с мячом развивается специальная выносливость, необходимая для решения игровых проблем в ходе матча» [13].

Фундаментом специальной физической подготовки является общая физическая подготовка, которая формируется у юного спортсмена с первых тренировок и сопровождает его всю спортивную жизнь. Общая подготовка в разных видах спорта строиться вокруг требований, которые отвечают тому или иному спорту. Однако, для большего разнообразия упражнений, тренера прибегают к заимствованию комплексов из других видов спорта, что несомненно сказывается положительно на спортсменах.

Матвеев Л.П. акцентирует внимание на том, что: «Большой объем упражнений должен выполняться с мячом. Совершенствование специальной физической подготовленности в футболе заключается в том, что футболисты постепенно начинают выполнять упражнения в темпе и с усилиями, аналогичными темпу и усилиям в ходе матча. Многократное выполнение упражнений значительно улучшает специальную физическую подготовленность футболистов, а также совершенствует необходимые нервно-мышечные ощущения» [19].

«В тренировке юных футболистов следует широко применять разнообразие тренировочных средств. Из представленных выше упражнений, необходимо формировать комплексы упражнений для использования в процессе спортивной тренировки с последующей сменой» [3]–Бутенко Б.И.

Выводы по главе

Анализируя литературные и научные источники, можно сделать вывод, что физическая подготовка является важнейшей составляющей занятий по футболу. Для достижения высоких спортивных результатов команде и каждому отдельному игроку необходимо прежде всего иметь физическую подготовку высокого уровня.

Основные физические качества необходимые для качественной игры в футбол–быстрота, выносливость, скорость. Именно от их уровня зависит проявление и повышение других способностей, которые необходимы для достижения высокого уровня мастерства.

Основа физической подготовки каждого футболиста строится на качестве выполнения тренировочных упражнений. Каждое упражнение наделено определённым эффектом, который способствует развитию физических качеств.

Обобщая анализ литературных и научных трудов, мы приходим к заключению о том, что физическая подготовка юных спортсменов является фундаментом для дальнейшего развития всех навыков, которые необходимы юному спортсмену для достижения высоких результатов.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Для реализации поставленных целей в бакалаврской работе был сформулирован комплекс задач научного исследования, которые необходимо было решить:

- определить уровень физической подготовленности юных футболистов;
- подготовить и внедрить комплекс специальных упражнений с мячом для повышения уровня физической подготовленности юных футболистов;
- сравнить полученные в ходе экспериментальной деятельности результаты.

2.2 Методы исследования

В бакалаврской работе были использованы следующие методы исследования:

- анализ литературных источников,
- анализ документов и материалов,
- тестирование,
- педагогический эксперимент,
- метод математической обработки.

Анализ литературных источников, документов и материалов.

При сборе информации для проведения исследования были изучены литературные источники отечественных авторов, проведен анализ документов и материалов, затрагивающих проблемы повышения уровня физической подготовленности юных футболистов.

В ходе изучения данной литературы, мы подобрали правильные методы для определения уровня физических способностей юных футболистов.

Тестирование для определения уровня развития физических способностей юных футболистов нами были предложены следующие контрольные испытания:

- «Бег 30 метров. И.П-стоя у стартовой линии. По команде принять положение высокого старта, по команде совершается бег на 30 метров, с максимальной скоростью до финиша.
- Сгибание – разгибание рук в упоре лежа. И.П-упор лежа, выполняется сгибание и разгибание рук. Количество раз- максимальное.
- Прыжки через скакалку за 10 с. И.П-стоя, в руках скакалка. По сигналу выполняются прыжки через скакалку. Время-10 с. Количество раз- максимальное.
- Прыжок в длину с места. И.П-стоя на стартовой линии. Выполнить прыжок в длину с места. Результат- по пяткам, зона приземления.
- Челночный бег 3 x 10 м. И.П- стоя на стартовой линии. Выполнить бег до конечной линии, коснуться ее, вернуться обратно. Результат- секунды» [12]– предлагает Гриненко М.Ф.

Педагогический эксперимент–в ходе педагогического наблюдения, которое проводилось у юных футболистов с целью эксперимента, использовались разные виды организации и проведения упражнений, которые были разработаны специально для данного исследования. Педагогический эксперимент позволил дать оценку эффективности применения упражнений, которые нацелены на повышение уровня физической подготовленности юных футболистов.

Метод математической обработки–для обработки полученных экспериментальных данных были использованы общепринятые методы математической статистики. Производили вычисление величин: среднего

арифметического значения (M), стандартной ошибки среднего арифметического (m), достоверности различий (p).

2.3 Организация исследования

Педагогический эксперимент проходил с 15 сентября 2021 года по 12 октября 2022 года на базе автономного некоммерческого общества «Клуб М-16».

В исследовании приняли участие 20 юных футболистов, в возрасте 16-17 лет.

Эксперимент состоял из трех этапов.

Первый этап исследования (ноябрь 2020 г. по апрель 2021 г.) – Изучение литературных источников и анализ опыта специалистов, учителей и тренеров, спортсменов - футболистов помогли выбрать серии специальных футбольных упражнений для подготовки экспериментальной методики повышения физической подготовленности юных футболистов.

Второй этап (апрель 2021 г. по сентябрь 2022 г.) исследовательской деятельности – проведение эксперимента. На втором этапе исследования был проведен констатирующий эксперимент, основной задачей которого стало проведение предварительного тестирования уровня физической подготовленности юных футболистов. В тестировании приняли участие дети 2005-2006 года рождения, посещающие секцию футбола.

Третий этап (сентябрь 2022 г. по октябрь 2022 г.) – следующим этапом исследовательской деятельности стало проведение контрольного эксперимента. В конце исследования были проведены соревнования по ОФП, тесты для определения уровня физической подготовленности юных футболистов, которые использовались в экспериментальной работе и вошли в программу соревнований.

Выводы по главе

Вторая глава научного исследования состоит из задач, которые были сформулированы на основе анализа литературных источников, так же проведен подбор методов, которые позволят определить эффективность научного исследования и проведен педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент происходил с 15 сентября 2021 года по 12 октября 2022 года на базе автономного некоммерческого общества «Клуб М-16».

Целью проведения педагогического эксперимента было: экспериментально изучить влияние специальных упражнений с футбольным мячом на повышение уровня физической подготовленности юных футболистов.

На первом этапе педагогического эксперимента был проведен анализ литературных источников исходя из выбранной проблемы исследования, подобраны методы исследования и проведена подготовка экспериментальной методики.

Вторым этапом были подготовка и проведение педагогического эксперимента с использованием разработанной методики.

На третьем этапе был проведен контрольный тест, обработка результатов исследования, формулирование выводов и оформление выпускной квалификационной работы.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Определение уровня физической подготовленности юных футболистов

Педагогический эксперимент проходил с 15 сентября 2021 года по 12 октября 2022 года на базе автономного некоммерческого общества «Клуб М-16». В исследовании приняли участие 20 юных футболистов, в возрасте 16-17 лет.

В эксперименте нами преследовалась цель проведение предварительного тестирования, которое заключалось в определении уровня физической подготовленности юных футболистов.

Для решения поставленных в научном исследовании задач, перед началом проведения педагогического эксперимента было проведено предварительное тестирование, с помощью которого был установлен уровень физической подготовки юных футболистов, которые были выбраны для ЭГ и КГ.

Предварительное тестирование проводилось с помощью комплекса специальных тестов, которые помогли определить уровень физической подготовленности юных футболистов в начале эксперимента.

– бег 30 метров в исходном положении стоя лицом вперёд. По команде «на старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «марш!». Испытуемый бежит 30 метров с предельно высокой скоростью до финиша;

– сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Испытуемый принимает исходное положение упор лежа и выполняет сгибание – разгибание рук в упоре максимальное количество раз;

- прыжки через скакалку за 10 с. По сигналу испытуемый выполняет прыжки через скакалку, с высокой частотой. Количество выполненных прыжков за 10 с. Является результатом;
- прыжок в длину с места. Стоя лицом на стартовой линии, испытуемый выполняет прыжок в длину с места. Результат определяется по пяткам, в зоне приземления;
- челночный бег 3 x 10 м. По сигналу испытуемый выполняет бег 10 м. до линии, на которой лежит брусок. Берет его и переносит к линии старта, где меняет на другой. Второй брусок возвращает на место первого, выполнив последний отрезок 10 м. Результат - затраченное время на выполнение задания.

В тестировании принимали участие футболисты обеих групп. Результаты были математически обработаны и занесены в таблицу 1.

Таблица 1 – Тестирование уровня физической подготовленности юных футболистов до начала эксперимента

| Тест | КГ | ЭГ | Р |
|---|-----------|----------|-------|
| | М±m | М±m | |
| Бег 30м, с | 6,86±0,28 | 6,8±0,30 | >0,05 |
| Отжимания, количество раз | 19±1,1 | 21±1,0 | >0,05 |
| Прыжки через скакалку, 10 с | 14±0,8 | 13±0,4 | >0,05 |
| Прыжок в длину с места, см | 160±13,0 | 163±12,9 | >0,05 |
| Челночный бег 3x10м, с | 9,4±0,77 | 9,6±0,81 | >0,05 |
| Примечание – КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, М - среднее арифметическое значение, m – ошибка среднего арифметического, Р – степень достоверности. | | | |

При проведении тестирования перед началом проведения эксперимента, были выявлены следующие результаты:

По тесту «Прыжок в длину с места» разница ЭГ и КГ составила 3 см, соответственно, $p > 0,05$;

По тесту «Бег 30 метров» различие ЭГ и КГ составило 0,06 с, соответственно, $p > 0,05$;

По тесту «Прыжки через скакалку за 10 с.» разница ЭГ и КГ составила 1 количество раз, соответственно, $p > 0,05$.

Тестирование, которое проводилось в начале эксперимента для выявления начальных результатов показало, что испытуемые группы были подобраны так, что разница в результатах оказалась незначительна. В таком случае можно сказать, что физический уровень подготовки идеально подходит для проведения эксперимента.

3.2 Внедрение специальных упражнений с футбольным мячом для повышения уровня физической подготовленности юных футболистов

Анализ литературных источников и выводов специалистов дали возможность сформулировать комплексы специальных упражнений с мячом для создания экспериментальной методики повышения уровня физической подготовленности юных футболистов.

Методика использования специальных футбольных упражнений для повышения физической подготовленности юных футболистов

Серия упражнений без мяча № 1 – эта серия упражнений используется в подготовительной части занятия - без отягощений и в основной части занятия, если эти упражнения использовать с отягощениями (например, мешочки с песком):

- «пробежка коротких отрезков от 10 до 60 м;
- челночный бег 2x10 м, 2x15 м;
- бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3–4 раза;

- то же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги;
 - бег с резкими остановками по сигналу партнера;
 - беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках;
 - движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с.
- Повторить 3–4 раза;

– прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению.

Серия упражнений без мяча № 2:

- бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10, 15 и 20 м.;
- быстрый бег на 10–15 м с выполнением нескольких кувырков вперед;
- быстрый бег на 8–10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу;
- бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью;
- взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

Серия упражнений с набивным мячом № 3:

- первые пять упражнений – броски набивного мяча руками;
- 6, 7, 8 упражнение – работа с набивным мячом ногами;
- 9, 10 упражнение – броски набивного мяча руками;

Серия упражнений с футбольным мячом № 4:

- быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 м. Повторить 3–4 раза;
- выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3–4 раза;
- медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать 3–4 рывка;

- жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20–30 м. После паузы вновь выполнить упражнение;
- один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т.д.;
- два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3–4 рывка за мячом;
- сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10–12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8–10 шагах от нее. Повторить упражнение 4–5 раз;
- вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5–6 шагов в сторону. Выполнить 5–6 таких ускорений» [11]– предлагает Годик М.А.

Экспериментальная методика повышения уровня физической подготовки юных футболистов предусматривает внедрение разработанных серий, как в подготовительную, так и в основную часть тренировочного занятия.

Время проведения каждой серии 15–20 минут.

3.3 Сравнительный анализ результатов уровня физической подготовленности юных футболистов

В конце проведения педагогического эксперимента, было проведено контрольное тестирование. Данные полученные в ходе контрольного тестирования, были обработаны и представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Тестирование уровня физической подготовленности юных футболистов после эксперимента

| Тест | КГ | ЭГ | Р |
|---|----------|----------|-------|
| | М±m | М±m | |
| Бег 30м, с | 6,7±0,3 | 6,2±0,2 | <0,05 |
| Отжимания, количество раз | 21±1,1 | 26±1,0 | <0,05 |
| Прыжки через скакалку, 10 с | 15±0,8 | 19±0,4 | <0,05 |
| Прыжок в длину с места, см | 162±2,2 | 168±2,4 | <0,05 |
| Челночный бег 3x10м, с | 9,0±0,77 | 8,8±0,81 | <0,05 |
| Примечание – КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, М - среднее арифметическое значение, m – ошибка среднего арифметического, Р – степень достоверности. | | | |

При проведении повторного тестирования, были выявлены следующие результаты:

По тесту «Прыжок в длину с места» у ЭГ показатель улучшился на 5 см, а у КГ, соответственно, на 2 см, $p < 0,05$;

По тесту «Бег 30 метров» у ЭГ показатель улучшился на 0,6 секунд, а у КГ, соответственно, на 0,16 с., $p < 0,05$;

По тесту «Прыжки через скакалку за 10 с.» у ЭГ показатель улучшился на 6 раз, а у КГ, соответственно, на 1 раз, $p < 0,05$;

С помощью сравнительного анализа можно проследить эффективность тренировок экспериментальной группы, которая отразится в результатах эксперимента. Анализ результатов до начала эксперимента и после его проведения необходимо сравнить, для более ясного отражения действия разработанной методики. Результаты для сравнительного анализа обработаны и отражены в Таблице 3.

Таблица 3 – Сравнительный анализ результатов тестирования уровня физической подготовленности юных футболистов

| Тест | КГ | ЭГ | Р |
|---|-----------|----------|-------|
| | М±m | М±m | |
| Бег 30м, с | 0,16±0,02 | 0,6±0,03 | <0,05 |
| Отжимания, количество раз | 2±1,1 | 5±1,0 | <0,05 |
| Прыжки через скакалку, 10 с | 1±0,8 | 6±0,4 | <0,05 |
| Прыжок в длину с места, см | 2±1,2 | 5±1,0 | <0,05 |
| Челночный бег 3x10м, с | 0,4±0,07 | 0,8±0,1 | <0,05 |
| Примечание – КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, М - среднее арифметическое значение, m – ошибка среднего арифметического, Р – степень достоверности. | | | |

Анализируя предоставленные результаты сравнительной таблицы, можно сделать вывод, что прирост результатов экспериментальной группы очевиден. Контрольная группа не имеет значительных приростов в тестах, но показывает небольшой прирост.

Это показывает результативность подобранных специальных футбольных упражнений для повышения уровня физической подготовленности футболистов.

Стоит отметить, что контрольная группа использовала футбольные комплексы отличные от предложенной методики, но не смогла показать достойных результатов во время эксперимента.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что внедренная методика использования специальных футбольных упражнений для повышения уровня физической подготовленности юных футболистов является достаточно результативной. Это подтверждается и проведенным тестированием.

По завершению эксперимента наблюдается рост показателей физических качеств у обеих групп, что обуславливается положительным воздействием разработанной методики.

Для наглядного изображения полученных результатов была подготовлен рисунок 1.

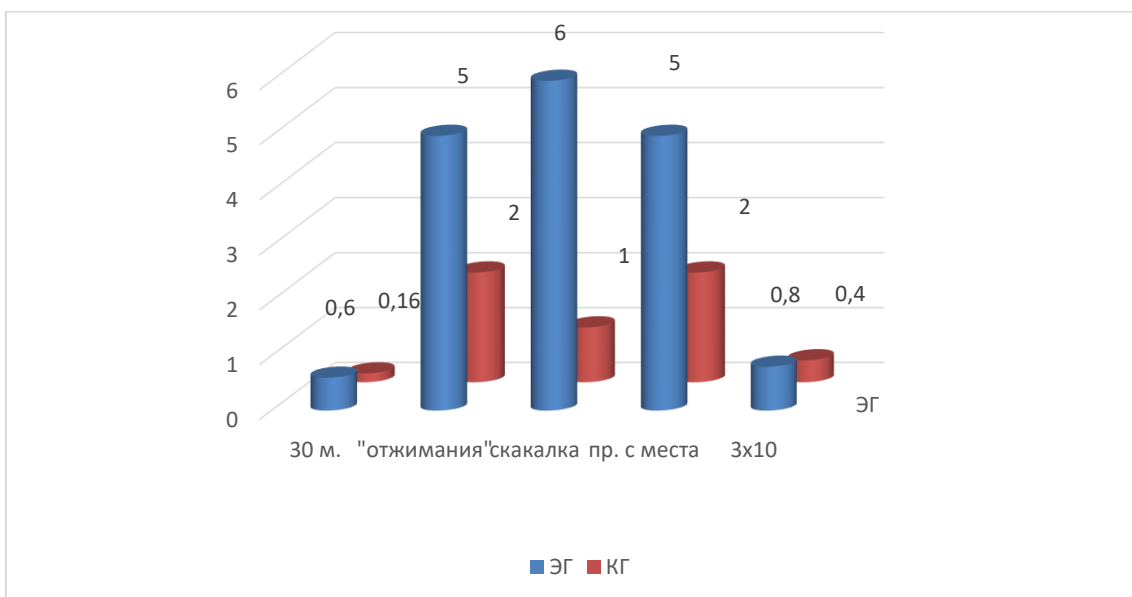


Рисунок 1 – Сравнительный анализ результатов повышения уровня физической подготовленности футболистов

Результаты участников ЭГ, которые были выявлены по окончании педагогического эксперимента, более существенны, чем в КГ и носят достоверных характер ($p < 0,05$).

Динамика показателей участников эксперимента в тесте «Бег 30 метров» представлена на рисунке 2.

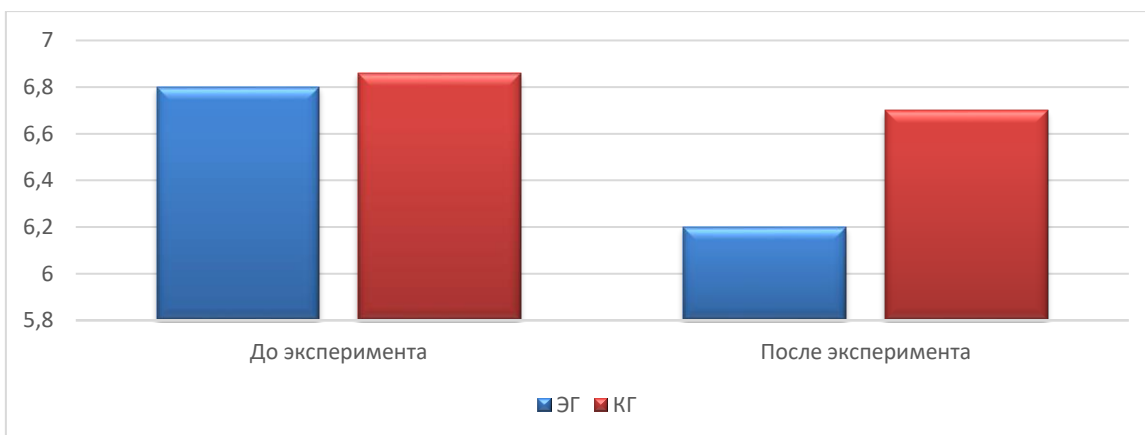


Рисунок 2 – Динамика показателей в тесте «Бег 30 метров»

После проведения педагогического эксперимента определили достоверное различие ($p < 0,05$) по тесту «Бег 30 метров». В начале эксперимента мы видим незначительную разницу в результатах групп ЭГ и КГ. Разница составляла 0,06 с. В конце исследования мы видим существенное различие между двумя группами, которые приняли участие в эксперименте, участники ЭГ на 0,5 с. показали результат лучше, чем КГ.

Динамика показателей участников эксперимента в тесте «Отжимания» представлена на рисунке 3.

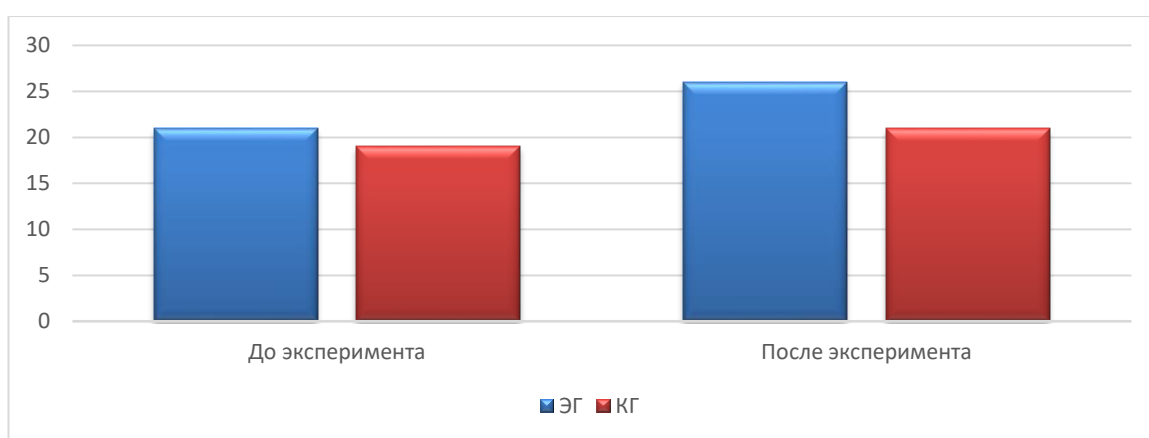


Рисунок 3 – Динамика показателей в тесте «Отжимания»

В предварительном тестировании разница групп составила 2 раза, но в конце исследования, при проведении контрольных тестов разница уже была в 5 раз. Сравнивая результаты, можно увидеть различие в 3 раза между ЭГ и КГ после проведения эксперимента. После проведения педагогического эксперимента определили достоверное различие ($p < 0,05$) в тесте «Отжимания».

Динамика показателей участников эксперимента в тесте «Прыжки через скакалку 10 сек.» представлена на рисунке 4.

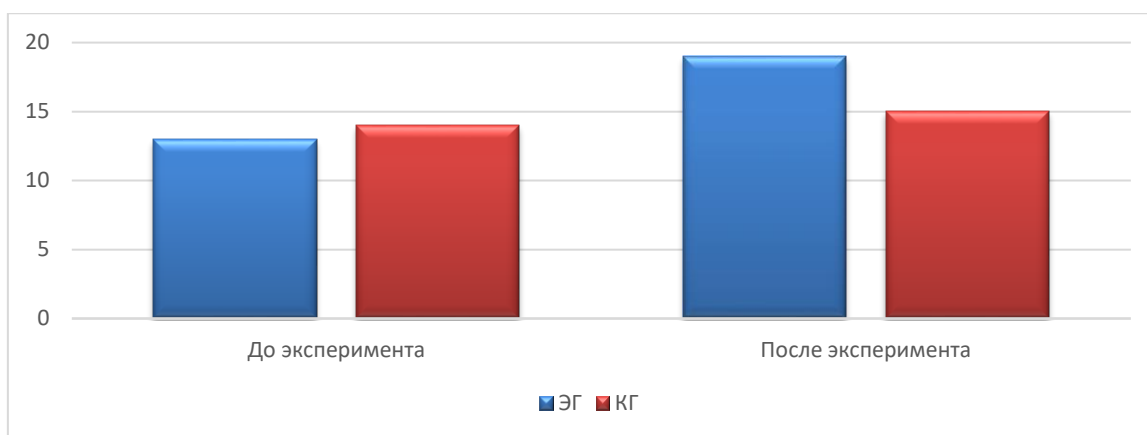


Рисунок 4 – Динамика показателей в тесте «Прыжки через скакалку за 10 с.»

Динамика в предварительном тесте «Прыжки через скакалку за 10 с.» разница в результатах составила 1 количество раз. В конечном тестировании разница была увеличена до 4 раз, за 10 секунд. После проведения педагогического эксперимента определили достоверное различие ($p < 0,05$) в тесте «Прыжки через скакалку за 10 с.». Можно сделать вывод о том, что динамика достаточно хорошо просматривается в данном тесте и можно увидеть достаточный прирост.

Динамика показателей участников эксперимента в тесте «Прыжок в длину с места» представлена на рисунке 5.

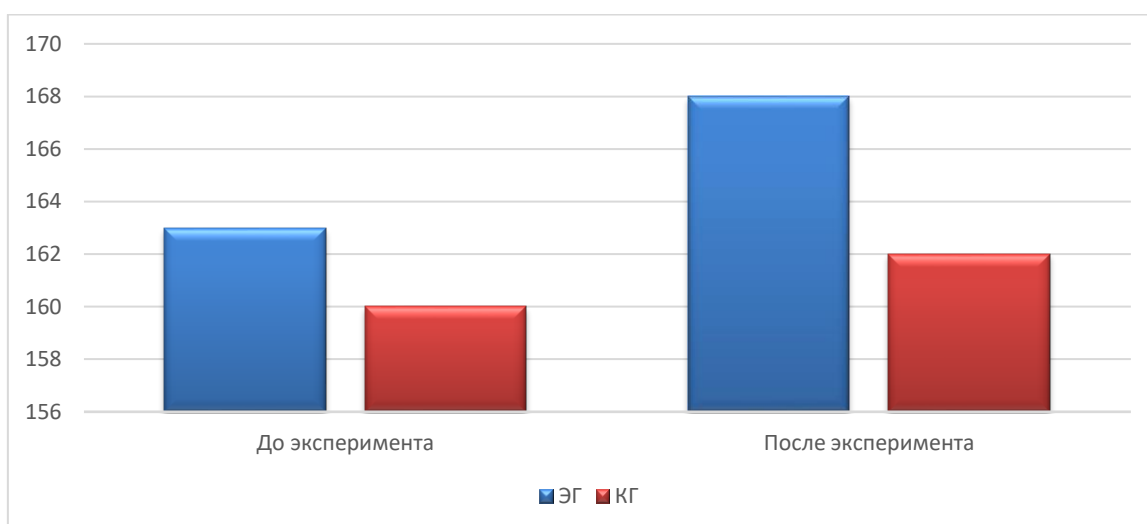


Рисунок 5 – Динамика показателей в тесте «Прыжок в длину с места»

Разница показателей участников в начале эксперимента показала результат 3 см., но после проведения контрольного тестирования этот показатель был увеличен до 6 см. После проведения педагогического эксперимента определили достоверное различие ($p < 0,05$) в тесте «Прыжок в длину с места». Такая разница достаточно достоверно определяет эффективность разработанной методики.

Динамика показателей участников эксперимента в тесте «Челночный бег» представлена на рисунке 6.

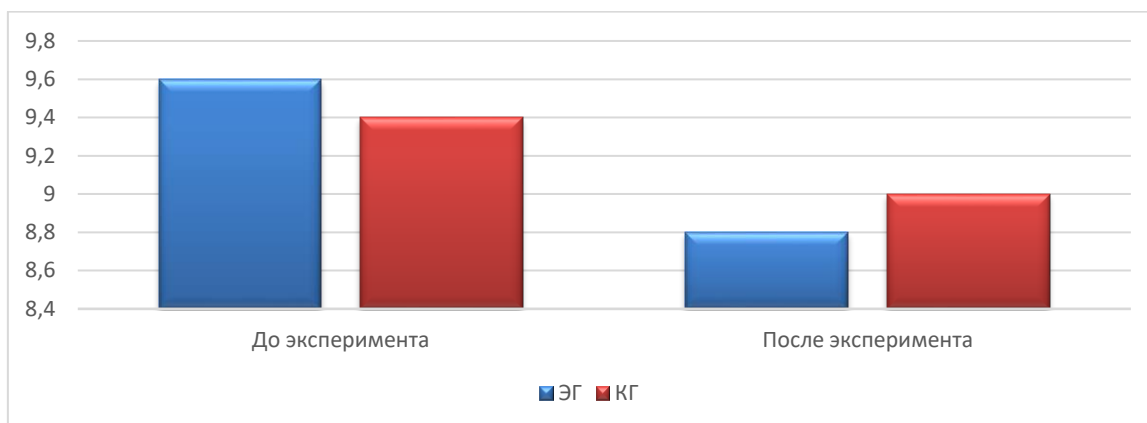


Рисунок 6 – Динамика показателей в тесте «Челночный бег 3x10»

Разница в динамике предварительного тестирования челночного бега составила 0,2с. В то время, как после контрольного тестирования разница в результатах составила так же 0,2, но уже с показателями 8,8 ЭГ и 9,0 КГ. После проведения педагогического эксперимента определили достоверное различие ($p < 0,05$) в тесте «Челночный бег 3x10».

Экспериментальная методика показала положительную динамику показателей физической подготовки в экспериментальной группе, в контрольной группе так же произошли незначительные изменения во всех тестах, что наглядно отражено в диаграммах.

Повышение уровня физической подготовленности прослеживается в каждой группе в период всего исследования, но полученные данные и статистика по контрольным тестам доказывает положительное влияние

использование экспериментальной методики в большей степени, что дает возможность для внедрения ее в тренировочный процесс юных футболистов.

Выводы по главе

Экспериментальная методика, разработанная для проведения данного педагогического эксперимента, показала свою эффективность при ее внедрении в учебно-тренировочный процесс и подтвердила ее результатами эксперимента.

Значительное увеличение показателей экспериментальной группы характеризуется комплексной работой по подбору методов и средств, которые доказали свое влияние на физическую форму каждого юного спортсмена в положительную сторону

Результаты, полученные в ходе эксперимента, позволяют сделать вывод о том, что разработанная методика доказала свою эффективность в условиях педагогического эксперимента, поэтому может быть предложена к внедрению.

Заключение

Следует признать, что физические качества являются фундаментом, на котором в дальнейшем строится вся подготовка спортсмена. Футбол – один из немногих видов спорта, в котором физические качества не нуждаются в изолированном проявлении, они проявляются и используются в комплексе. Основная задача каждого тренера, подобрать оптимальное развитие каждого физического качества индивидуально для каждого юного спортсмена.

В результате проведенного исследования, были сделаны следующие выводы:

- изучение литературных источников по выбранной теме помогло сформулировать методы и практическую часть занятий для проведения педагогического эксперимента;
- до начала проведения педагогического эксперимента был определен уровень физической подготовленности юных футболистов. Достоверных различий в контрольной и экспериментальной группах выявлено не было. В обеих группах до педагогического эксперимента были одинаково развиты физические качества;
- с помощью проанализированной литературы был подготовлен комплекс упражнений для экспериментальной группы, подобраны средства для проведения учебно-тренировочных занятий. Разработанный комплекс специальных упражнений был направлен на повышение уровня физических качеств юных футболистов;
- после проведения педагогического эксперимента определили достоверное различие ($p < 0,05$) по всем тестовым заданиям, так же проведено контрольное тестирование, которое показало прирост показателей по всем тестовым заданиям. выявлены следующие результаты: по тесту «Прыжок в длину с места» у ЭГ показатель улучшился на 5 см, а у КГ, соответственно, на 2 см; по тесту «Бег 30

метров» у ЭГ показатель улучшился на 0,6 секунд, а у КГ, соответственно, на 0,16 секунд, по тесту «Прыжки через скакалку за 10 с.» у ЭГ показатель улучшился на 6 раз, а у КГ, соответственно, на 1 раз. Сравнив результаты, были сделаны выводы по эффективности разработанной методики.

При создании комплексов тренировочных упражнений, существует необходимость учета особенности индивидуального развития организма каждого игрока.

По итогам прошедшего эксперимента определена степень влияния физической подготовки на юных футболистов в целом, что доказывает важность ее развития в учебно-тренировочном процессе для каждого занимающегося.

Педагогический эксперимент наглядно демонстрирует эффективность разработанной методики.

Проведение экспериментальной работы, внедрение в спортивную тренировку комплексов специальных упражнений не с футбольным мячом и полученные результаты доказали выдвинутую гипотезу.

Список используемой литературы

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: учебное пособие. М: Челябинск, 1977. 243 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт. 1985. 193 с.
3. Бутенко Б.И. О путях развития быстроты //Теория и практика физической культуры. 2010. № 4. С.38-40
4. Бутов С.Е. Соотношение средств общей физической подготовленности в направленном воспитании физических способностей у юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации: Дис.канд. пед. Наук. Краснодар: КГИФК, 2004. 134 с.
5. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет // Сборник научных трудов «Роль физического воспитания в подготовке детей к школе»/ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. М., 2000. 34 с.
6. Васильева О.Н., Леонова Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей 7 лет // Новые исследования по возрастной физиологии. М: Физкультура и здоровье, 1990. № 114. С. 101-105.1.
7. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. М.: Астрель, 2002. 80 с.
8. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников: методические рекомендации. М.: АСТ, 2003. 220 с.
9. Выжгина В.А, Полишкис М.С. Футбол: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура, образование и наука, 1999. 160с.
10. Германов Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов-бакалавров и

магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование». Воронеж: Элист, 2017. 303 с.

11. Годик М.А. Физическая подготовка футболиста. М.: Терра- спорт, 2007. 272 с.

12. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений: учебное пособие. М.: Физкультура и здоровье, 1984. 24 с.

13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс]: 5-е изд. М.: Спорт, 2020. 200 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/98647.html> (дата обращения: 25.09.2022)

14. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное практическое пособие. М: ЕАОИ, 2011.144 с.

15. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2017. 128 с.

16. Левченко Е.С. Футбол: учебное пособие. Ставрополь: Северокавказский федеральный университет, 2014. 159 с.

17. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: учебное пособие/ В.И. Лях. – М.:1998. [Электронный ресурс] М.: Спорт, 2020.176 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/94127.html> (дата обращения: 05.10.2022).

18. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие для педучилищ. М.: Знания, 1999. 146 с.

19. Малахов С.В. Объективность методов оценки уровня ловкости спортсменов, представляющих игровые виды спорта: Сборник научных трудов/ ред. Е.Скоморохова. М., 1998. 118 с.

20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. Санкт-Петербург: Лань, 2017. 160 с.

21. Морозов Ю.А. Оценка состояния физической подготовленности спортсменов в системе управления тренировочным процессом. М.: ФиС, 1978.

175 с.

22. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: учебное пособие. М.: Знания, 2003. С.36-39.

23. Никитушкин В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей: монография /под ред. В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. Воронеж: Элист, 2016. 506 с.

24. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина. М.: Физкультура, образование и наука, 1999. 254 с.

25. Попов В.Б. Прыжок в длину - многолетняя подготовка. М.: Терра-Спорт, 2001. 156 с.

26. Ральф М. Силовые тренировки в футболе. М: Издательство «Спорт», 2016.128 с.

27. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры. М: Советский спорт, 2012. 618 с.

28. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов: учеб. пособие. М.: Астрель, 2002. 80 с.

29. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания; под ред. Н.А. Фомин, В.П. Филин. М.: Физкультура и спорт, 1972. 156 с.

30. Харре, Д. Учение о тренировке: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1971. 213 с.

31. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр "Академия", 2014. №2. 480 с.

32. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике: учебное пособие. М.: Просвещение, 1975. 112 с.

33. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для педагогических училищ. М.: Просвещение, 1988. 183 с.