

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)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Игровой метод как способ улучшения физических качеств у юных
футболистов»

Обучающийся

Д.В. Копошко

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, И.В. Лазунина

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

Тольятти 2024

Аннотация

Физическая культура и спорт укрепляет здоровье школьника, улучшает его физическое развитие, совершенствует различные физические и психические качества, необходимые для умственного и физического труда.

Игровой метод как способ улучшения физических качеств у юных футболистов неразрывно связаны с крепким здоровьем спортсменов, силой, выносливостью, ловкостью, быстротой, умением быстро оценивать игровую обстановку и принимать самостоятельные решения, то есть с теми качествами и способностями, которые вырабатываются в процессе спортивной тренировки.

Под физическим совершенством мы понимаем такой уровень развития человека, который характеризуется: крепким здоровьем, основанным на совершенной деятельности всех систем человеческого организма, всесторонним гармоническим развитием всех физических качеств в единстве с морально-волевыми качествами, высокой общей и специальной работоспособностью организма, обеспечивающей возможность длительной высокопроизводительной физической и умственной работы, богатым запасом необходимых в жизни двигательных навыков и умений.

Цель исследования: улучшить показатели физических качеств у юных футболистов 12-13 лет, используя игровой метод в основной части тренировки.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 13 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 43 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты использования игрового метода как способа улучшения физических качеств у юных футболистов.....	7
1.1 Особенности планирования и организации тренировочного процесса у юных футболистов.....	7
1.2 Основные характеристики игрового метода тренировки.....	14
1.3 Развитие физических качеств у юных футболистов	18
Глава 2 Методы и организация исследования.....	23
2.1 Методы исследования.....	23
2.2 Организация исследования	25
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение...	26
3.1 Экспериментальное обоснование применения игрового метода для улучшения показателей физических качеств у юных футболистов 12-13 лет	26
3.2 Оценка физических качеств у юных футболистов 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента.....	33
Заключение.....	41
Список используемой литературы.....	42

Введение

Мезенцев В.А. отмечает: «Современный футбол предъявляет высокие требования к подготовке игроков постоянно идет поиск новых методических подходов, решений к организации и проведению тренировочных занятий. Организация и проведение тренировочных занятий - актуальная задача, для этого необходимы передовые знания и умения тренеров и научно обоснованный подход к содержанию спортивной подготовки. В настоящее время теория и практика детско-юношеского футбола находится в стадии модернизации и позитивного обновления. Разработаны новые научные и педагогические методики, способствующие совершенствованию всех аспектов подготовки юных футболистов» [13].

Макаренко В.Г. пишет: «Как показывают наблюдения, в практике огромный набор подвижных игр и игровых упражнений, способствующих развитию основных физических качеств, не используются тренерами по футболу в должной мере. На наш взгляд, это связано с тем, что нет достаточного обоснования для разработки специализированных игр, отражающих специфику двигательной подготовки юных футболистов, а также отсутствуют методические разработки, изучающие вопросы комплексного применения нескольких подвижных игр в одном тренировочном занятии юных спортсменов» [12].

Спортивные тренировки - основная форма физической подготовки. Они организуются в виде теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся для изучения основ физической подготовки, а практические - для изучения и освоения программного материала, закрепления прикладных навыков и совершенствования физических и психических качеств. На первом этапе обучения комплексные занятия способствуют достижению высокого уровня общей физической подготовленности в сокращенные сроки, овладению приемами и действиями,

необходимыми для ведения игры, а также совершенствованию физических качеств. В соответствии с задачами и содержанием тренировочного занятия определяется та или иная форма организации занимающихся.

Одним из наиболее эффективных путей интенсификации процесса обучения и тренировки являются комплексные занятия по физической подготовке, в содержание которых входят многочисленные игровые упражнения на быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость, развивающие важные качества у юных футболистов. При определении содержания комплексных занятий руководствуются возможностью выполнения упражнений, их соответствием педагогическим задачам конкретного периода обучения. Игровой метод дает большие возможности для развития физических качеств, особенно силовой и скоростной выносливости у юных футболистов.

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы, следующих авторов:

- развитие основных физических качеств футболистов Калинин Д. И. [9], Мезенцев В.А. [13];
- основы теории и методики спортивной тренировки Дисько Е. Н. [4];
- практика использования спортивно-игрового метода в учебно-тренировочном процессе юных футболистов Макаренко В.Г. [12];
- теория, методика и технологии спортивной тренировки в футболе Семенов Е. Н. [17]

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс у юных футболистов 12-13 лет.

Предмет исследования: игровой метод как способ улучшения физических качеств у юных футболистов

Цель исследования: улучшить показатели физических качеств у юных футболистов 12-13 лет, используя игровой метод в основной части тренировки.

Гипотеза исследования. Мы предполагали, что, используя игровой метод (подвижные, спортивные игры и эстафеты) в основной части тренировки у юных футболистов 12-13 лет улучшатся показатели физических качеств.

Задачи исследования:

- определить показатели физических качеств у юных футболистов 12-13 лет до педагогического эксперимента;
- использовать в основной части тренировки игровой метод (подвижные, спортивные игры и эстафеты) для улучшения показателей физических качеств у юных футболистов 12-13 лет;
- оценить показатели физических качеств у юных футболистов 12-13 лет после педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач мы использовали традиционные методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводили на базе МБУДО СШОР № 12 «Лада» г.о. Тольятти.

Научная новизна заключается в экспериментальном обосновании применения игрового метода в основной части тренировки для улучшения показателей физических качеств у юных футболистов 12-13 лет.

Практическая значимость определяется возможностью внедрения в учебно-тренировочный процесс МБУДО СШОР № 12 «Лада» г.о. Тольятти игрового метода (подвижные, спортивные игры и эстафеты) в основной части тренировки для улучшения показателей физических качеств у юных футболистов 12-13 лет.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 13 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 43 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты использования игрового метода как способа улучшения физических качеств у юных футболистов

1.1 Особенности планирования и организации тренировочного процесса у юных футболистов

Тренировка спортсменов с использованием спортивных и подвижных игр способствует разносторонней физической подготовленности занимающихся, укреплению их здоровья, в наибольшей мере воспитывает привычку к систематическим физическим упражнениям.

Никитушкин В. Г. пишет: «В настоящее время большое внимание уделено усилению мер по охране здоровья детей и подростков, привлечению их к систематическим занятиям физическими упражнениями, созданию для этого необходимых условий. Чтобы успешно решить поставленную задачу, следует широко использовать все возможности. Даже в зимний период среди школьников продолжается интересная футбольная жизнь. В этот период она переносится в физкультурные залы школ, где организуются массовые турниры по мини-футболу. Примечательно, что таких примеров становится все больше. А введение раздела по футболу в программу по физической культуре общеобразовательных школ поставило его на одну ступень с другими популярными спортивными играми, давно уже получившими прописку в учебной и внеклассной работе с учащимися» [15].

Неизменный и постоянный рост спортивных показателей и успех команды будут только тогда, когда правильно спланирован процесс тренировки. Планирование представляет собой индивидуализированную часть управления учебно-тренировочной работой, которая должна согласовываться со специфическими особенностями каждой команды и каждого игрока. При составлении планов учебно-тренировочной работы необходимо учитывать:

- задачи и условия, в которых будет проходить тренировочный процесс;
- эффективность различных вариантов тренировки на отдельных этапах обучения;
- опыт работы тренеров ведущих команд.

При определении задач спортивной тренировки следует исходить из необходимости обеспечить гармоническое совершенствование человека, развитие его физических и духовных способностей для творческого труда и защиты Родины. Принимаются во внимание возраст, пол, степень физического развития, подготовленность занимающихся, время, отведенное для тренировки, масштабы предстоящих соревнований и намеченный результат, а также материальная база. При составлении новых планов анализируется предыдущий: его задачи, содержание, степень выполнения и допущенные ошибки. Цель планирования - разработка определенной системы мероприятий, предусматривающих систематичность, последовательность и сроки выполнения поставленных задач.

В задачи планирования входят:

- разработка и конкретизация тренировочных планов;
- строгая оценка спортивно-технического уровня и потенциальных возможностей игрока и команды в целом;
- согласование намеченной цели с задачами учебно-тренировочного процесса, которые должны быть достигнуты на отдельных этапах подготовки;
- подбор соответствующих средств и методов учебно-тренировочной работы в зависимости от целей и задач отдельных этапов подготовки;
- уточнение тестов, контрольных прикидок, календаря соревнований различного масштаба и сроков медицинского контроля.

Губа В. П. отмечает: «Недельные циклы учебно-тренировочной работы включают в себя замятия с малой, средней и большой, нагрузками. Занятие с

малой нагрузкой - непродолжительное (примерно 1 ч), обычно проводится накануне и в дни игры, обучаемые выполняют упражнения, не требующие больших нервно-мышечных усилий и не связанные с риском. Занятие со средней нагрузкой плотность его невысокая, что позволяет следить за качеством выполнения технических приемов, разучивать новые тактические приемы и вносить поправки в уже освоенные. Занятие с большой нагрузкой продолжается в него входят игры и различные игровые упражнения» [19].

Используя игровой метод, тренер обязан выбрать игру и определить основные правила, которые следует выполнять, подготовить все необходимое для ее проведения, организовать занимающихся и подвести итоги игры.

Астафьева В.П. обращает внимание: «Выбор спортивной или подвижной игры зависит в основном от тех педагогических задач, которые ставятся. Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов спортивной или подвижной игры важно учитывать не только достижение цели тренировки в процессе учебно-тренировочной деятельности, но и качество выполнения игровых действий, дисциплинированность занимающихся, выявление лучших игроков. К разбору полезно привлекать помощников и самих занимающихся. Это приучает участников критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, усиливает интерес к дальнейшим физическим тренировкам» [16].

Карась Т.Ю. пишет: «Игровой метод при обучении игре в футбол позволяет одновременно развивать необходимые для футболиста физические качества, а также закреплять и совершенствовать технические приемы и тактические взаимодействия. Подготовительные подвижные игры содействуют формированию умений выполнять игровые приемы в сложных условиях соревнований и одновременно позволяют решить задачу развития морально-волевых и физических качеств. Приобретаются в игре и теоретические знания. Использовать игровой метод надо только тогда, когда занимающийся станет точно выполнять прием, иначе будет закрепляться

неверный двигательный навык, который исправить впоследствии будет очень сложно» [10].

Основными документами планирования для команды являются годовой план-график по периодам планирования, месячный план тренировки, расписание занятий, план-конспект учебно-тренировочного занятия. Все указанные документы разрабатываются непосредственно тренером команды. После подготовки команды к состязаниям не следует в период их проведения вносить коренные изменения в технику выполнения отдельных приемов и тактику игры. Тренеру нужно уделять большое внимание психологическому состоянию игроков и команды в целом. Для успешной учебно-тренировочной работы тренеру необходимо вести ее учет. При современном уровне развития спорта личный опыт, даже самый богатый, не позволяет успешно решить все задачи, возникающие в ходе кропотливой тренировочной работы и в условиях соревнований. Здесь приходит на помощь тренеру и спортсмену наука. Только синтез теоретических исследований и практического опыта позволяет организовать качественную подготовку спортсмена и создать условия для раскрытия всех его потенциальных возможностей.

Для достижения этой цели тренер обязан:

- систематически повышать научно-практический уровень своей квалификации, постоянно быть в курсе последних достижений теории и практики спорта и уметь творчески применять их в оперативной и перспективной корректировке тренировочного процесса;
- опираться на достижения в области спортивной физиологии, психологии, педагогики и других наук.

Тренер в ходе учебно-тренировочных занятий должен знать: содержание учебно-тренировочных занятий, методики проведения подготовительной и основной частей занятия, а также комплексной тренировки. При этом он определяет методику проведения занятия, дозировку упражнений, темп их выполнения, подбирает подготовительные упражнения, продумывает

содержание комплексных тренировок. В конце тренировочного занятия проводится разбор, на котором отвечает на вопросы, дает советы и указания занимающимся.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяются масштабом соревнований, к которым привлекаются команды, его руководители готовят следующую документацию:

- программу сбора;
- план-график или расписание учебно-тренировочных занятий сбора;
- планы-конспекты занятий;
- индивидуальные планы тренировок;
- распорядок дня;
- список участников учебно-тренировочного сбора.

Кроме того, на каждом сборе уточняется список участников, ведется журнал учета занятий. По окончании сбора тренер представляет письменный отчет старшему тренеру, уделяя особое внимание мероприятиям, направленным на высокое качество учебно-тренировочного процесса, совершенствование технического и тактического мастерства спортсменов, улучшению воспитательной работы, обеспечению дисциплины среди участников сбора и повышение их теоретических знаний в вопросах спортивной тренировки. Характерными особенностями сбора являются повышение общего уровня функциональных возможностей организма, развитие физических и волевых способностей спортсмена. Основная цель сбора - достижение высокого уровня физической подготовки. В период сбора должны быть решены задачи по формированию коллектива, совершенствованию психологических качеств и теоретической подготовки, воспитательной работе, повышению общего и культурного уровня игроков. Участники сбора тренируются по программе, в которую включены общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения с отягощениями, акробатика, гимнастика, кросс, прыжковые и спринтерские упражнения, спортивные игры, передвижение на велосипеде и лыжах и др.

Учебно-тренировочный сбор по специальной физической подготовке проводится за 1 - 1,5 месяца до начала соревнований (продолжительность его может быть 15 дней). Характерной особенностью сбора является избирательное воздействие на спортсменов физическими упражнениями, которые в наибольшей степени соответствуют специфике данного игрового вида спорта. Цель сбора - максимальное развитие физических способностей игроков с учетом игровой специализации. В период такого сбора решаются задачи по комплектованию команды, изучению и совершенствованию техники и тактики игры, повышению психологической подготовки и расширению теоретического кругозора игроков.

Учебно-тренировочный сбор в период предсоревновательной подготовки проводится за 10-24 дня до начала соревнований (продолжительность его может быть до 18 дней). Характерной особенностью сбора является становление спортивной формы спортсменов в сочетании с созданием игрового коллектива (сыгранности отдельных игроков, звеньев, команды в целом). Цель сбора - достижение игроками наивысшей спортивной формы. В период этого сбора необходимо завершить технико-тактическую подготовку игроков и комплектование команды. Участники сбора тренируются по программе, в которой предусмотрены общеразвивающие упражнения, упражнения по специальной физической подготовке, игровые упражнения, односторонние и двусторонние игры, товарищеские и контрольные игры, участие в турнирах.

Учебно-тренировочный сбор для сохранения (поддержания) спортивной формы (продолжительность его 2-4 дня) проводится в течение соревновательного периода на этапах подготовки к наиболее ответственным играм (кубковым встречам, турам, первенствам, турнирам и др.). Характерной особенностью сбора является сохранение (поддержание) спортивной формы и стабильности состава команды. Цель сбора - поддержание спортивной формы, дальнейшее совершенствование спортивного мастерства. В период такого сбора решаются задачи по поддержанию общих и специальных физических

качеств игроков на необходимом уровне, совершенствованию техники и тактики игры, достижению стабильности в исполнении принятых в команде вариантов и систем тактических действий, улучшению психологической подготовки игроков. Участники сбора тренируются по программе, в которой предусмотрены упражнения по общей и специальной физической подготовке, упражнения в совершенствовании технических приемов и тактических действий, товарищеские и контрольные игры, соревнования.

Восстановительный учебно-тренировочный сбор (продолжительность его 24 дня) проводится, как правило, по окончании напряженного соревновательного периода. Характерными особенностями сбора являются снижение нагрузки и переход к активному отдыху. В этот период проводятся углубленные или этапные медицинские осмотры спортсменов. Цель сбора - восстановление спортивной формы, подготовка игроков к предстоящим тренировкам и соревнованиям. С участниками сбора проводятся мероприятия в реабилитационном центре, упражнения по общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовке. Тренеры ежедневно ведут учет проведенных занятий выполнения программы сбора, сдачи нормативов по физической и технической подготовке, индивидуальных заданий, оценок специальных теоретических знаний, медицинского контроля и мероприятий, проведенных по реабилитации спортсменов. Основными документами учета являются журнал учета, дневники тренера и спортсмена, учетная карточка спортсмена с данными медицинских осмотров. Об окончании сбора представляется письменный отчет. Если после сбора команда участвовала в соревновании, то прилагаются и его результаты. В отчете приводятся общая оценка, результаты выполнения программы (если имело место невыполнение, указать причины), характеристика состояния мест тренировки, спортивной формы, инвентаря и оборудования, условия размещения участников и организация питания, оценка качества проведения учебного процесса (использование достижений науки и передового

практического опыта), результаты воспитательной работы, выводы и предложения.

Во время спортивных сборов часто используют игровой метод тренировки. Этот подход позволяет не только разнообразить занятия, но и сделать их более эффективными. Игровая форма тренировки помогает спортсменам развивать не только физические, но и психологические навыки. Во время игровых упражнений спортсмены могут проявить свои лучшие качества, такие как смекалка, быстрая реакция, командный дух и стратегическое мышление. Кроме того, игровой метод тренировки делает занятия более увлекательными и помогает спортсменам сохранить мотивацию к тренировкам.

Отличительной особенностью игрового метода тренировки является то, что он позволяет спортсменам обучаться и развиваться, не чувствуя излишнего напряжения и усталости. Другими словами, игровой метод тренировки помогает спортсменам достигать высоких результатов, не теряя интерес к тренировочному процессу. В игровой форме тренировки спортсмены сталкиваются с различными вызовами, которые помогают им развивать стрессоустойчивость и способность оставаться спокойными в сложных ситуациях. Таким образом, игровые упражнения не только развивают физические и технические навыки спортсменов, но и помогают им улучшить свою психологическую устойчивость.

1.2 Основные характеристики игрового метода тренировки

Дрейко Н. Ю. обращает внимание: «Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Игра - вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно

установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества» [5].

Афанасьев Е. И. отмечает: «Анализ основных характеристик игрового метода, обращение к научно-методическим источникам, отражающим содержание процесса спортивной подготовки в футболе, позволили определить педагогические условия использования игрового метода на начальном этапе подготовки футболистов:

- целевые (объективные: когда целевая функция игровых элементов, подвижных игр реализуется с ориентиром на основные компоненты в спортивной подготовке футболистов: общефизическая и специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, психологическая; субъективные: активизация субъектной позиции занимающихся, формирование устойчивого интереса и деятельностного мотива к занятиям футболом);
- содержательные (соответствие сюжета, структуры, регламента (правил) игры поставленным педагогическим задачам);
- процессуальные (развитие сюжетно-игрового замысла через компоненты игровой деятельности, моделирующей различные контексты футбольной подготовки);
- управленческие (поэтапное формирование двигательных умений и навыков, развития физических, психологических и личностных качеств, технических и тактических умений в логике от простого к сложному)» [1].

Макаренко Г. В. обращает внимание: «По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств. В связи с этим подбираемые к тренировкам подвижные игры должны помогать овладению или закреплению

необходимых знаний, умений и навыков футбола. Играя в грамотно и планомерно подобранные тренером специализированные или вспомогательные подвижные игры, юные футболисты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма» [12].

Белова Ю. В. отмечает: «Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимально темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров. Ознакомление начинающих футболистов с основным группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к футболу.

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств» [2].

Зобкова Е. А. пишет: «Играя в грамотно и планомерно подобранные тренером специализированные или вспомогательные подвижные игры, юные футболисты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, а также показывают высокие результаты на соревнованиях» [8].

При проведении соревнований игрок команды должен хорошо знать и точно соблюдать правила игры, во время игры участники имеют право обращаться к судье на поле только через капитана своей команды. Каждый игрок должен иметь разрешение врача о допуске к состязаниям, номера

игроков непременно должны соответствовать записанным в протоколе. Игрок не имеет права:

- вступать в пререкания с судьей или противником;
- создавать шум на площадке (поле);
- умышленно задерживать игру;
- вступать в игру, если он не внесен в протокол соревнований до начала игры;
- покидать площадку без ведома судьи.

При проведении соревнований привлекается необходимое количество медицинских работников и назначается на правах заместителя главного судьи врач соревнований, руководящий всей работой по медицинскому обслуживанию состязаний. Врач состязаний обязан:

- следить за соблюдением санитарно-технических требований и осуществлять медицинское наблюдение за участниками в процессе состязаний;
- оказывать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях игроков, определяя при этом, может или не может тот или иной игрок продолжать состязание (в данном случае решение врача является окончательным).

Благодаря участию в соревнованиях игроки учатся работать в команде, принимать решения в условиях стресса. Соревнования по футболу являются не только спортивным событием, но и мощным инструментом для развития спорта, укрепления общественных связей и привлечения внимания к этому увлекательному виду спорта. Высокий уровень конкуренции и эмоциональное напряжение во время матчей делают футбол захватывающим и увлекательным для зрителей, что в свою очередь способствует коммерческому успеху клубов и футбольных команд.

1.3 Развитие физических качеств у юных футболистов

Развитие физических качеств у юных футболистов имеет огромное значение для достижения высоких результатов в спорте. Тренировки, направленные на укрепление выносливости, силы, быстроты и гибкости, а также ловкости играют ключевую роль в формировании мастерства молодых спортсменов. Для достижения оптимальных результатов необходимо проводить систематические тренировки, включающие в себя разнообразные упражнения по развитию каждого из физических качеств. Регулярные занятия помогут улучшить координацию движений, увеличить выносливость и силу мышц, а также повысить скорость реакции и улучшить гибкость.

Важно помнить, что развитие физических качеств у детей должно происходить постепенно и с учетом их возрастных особенностей. Тренеры и специалисты по физической подготовке должны внимательно отслеживать прогресс каждого спортсмена и корректировать тренировочные программы в соответствии с его индивидуальными потребностями. Таким образом, развитие физических качеств у юных футболистов является важным этапом в их спортивной карьере, который поможет им достичь высоких результатов и стать успешными спортсменами в будущем.

Сидоров Г.Д. пишет: «Физические качества - врожденные морфофункциональные качества, обуславливающие физическую активность человека, проявляемую в целесообразной двигательной деятельности. Врожденные физические качества человека генетически обусловлены и определяются соответствующими задатками, приобретенными и реализованными в процессе жизнедеятельности в определенной социальной сфере. Физические качества – это основные понятия, характеризующие уровень физической культуры. Развитие двигательных способностей зависит от двух причин: врожденных свойств человека, изменяющихся с возрастом, и обученности определенным двигательным действиям, которое также изменяется во времени. Выделяют пять физических качеств: ловкость,

скорость, гибкость, сила и выносливость. Физические качества человека проявляются совместно в любом двигательном действии, в практической деятельности они неразличимы. Двигательные действия изучаются и тренируются. В процессе тренировки они совершенствуются» [18]

Никитин Н.А. отмечает: «Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с определенными мышечными напряжениями. Для большинства видов спорта это одно из важнейших физических качеств. Но в каждом из этих видов к силе предъявляют различные требования. Сила, представляя собой один из компонентов структуры способностей, определяет работоспособность спортсмена. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Скоростная сила и силовая выносливость - наиболее типичные силовые характеристики в спорте, при этом абсолютная сила мускулатуры может рассматриваться как фактор способности к достижению и как мера оценки доли максимальной силы в том или ином соревновательном действии» [14].

Жадько Д.Д. дает определение: «Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности, способность противостоять утомлению. Утомление - вызванное нагрузкой временное снижение работоспособности. Выносливость отражает общий уровень работоспособности определяется количеством времени, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность. При этом формами проявления выносливости являются продолжительность работы на заданном уровне мощности до появления первых выраженного утомления и скорость работоспособности наступлении утомления. Выделяют общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах деятельности.

Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, избирательно подбирают нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов» [6].

Блинков С. Н. описывает: «Быстрота - комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Средствами развития быстроты являются соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры. Упражнения выполняют повторно в максимально быстром темпе в облегченных или затрудненных условиях. Длительность выполнения упражнения небольшая» [3].

Филяков А. И. пишет: «Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок; она связана с фактором наследственности, на нее влияют возраст, регулярные занятия физическими упражнениями. Для развития гибкости применяют упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы партнера» [20].

Сидоров Г.Д. описывает: «Ловкость - сложное, комплексное двигательное качество, основу которого составляют координационные способности - способности изменять направление движения без ущерба для равновесия, координации движений, силовых и скоростных качеств и контролирования тела.

Координационные способности - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Различают:

- общие координационные способности - потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями;
- специальные координационные способности - относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности;
- специфические координационные способности - способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм, способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений, способности к реагированию, быстрой перестройке двигательной деятельности, способности к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость» [18].

Исследования показывают, что развитие координационных способностей у юных футболистов играет важную роль в их спортивном успехе. Координация является ключевым аспектом в игре в футбол, поскольку она позволяет игрокам эффективно выполнять такие действия, как передачи, удары по воротам, дриблинг и защиту. Тренировки, направленные на развитие координационных способностей, помогают улучшить баланс, реакцию, точность движений и пространственное восприятие игроков. Это позволяет им быстрее и точнее выполнять технические элементы игры, что в свою очередь повышает качество и результативность их выступлений на поле. Очень важно начинать тренировать координацию с детства, поскольку именно в этом возрасте формируются основы двигательных навыков и мышечной памяти. Регулярные занятия специальными упражнениями, играми и тренировками

помогут юным футболистам развить необходимые координационные навыки и улучшить свою игру. Таким образом, развитие координационных способностей является важным аспектом тренировочного процесса для юных футболистов, который поможет им достичь высоких результатов в спорте.

Выводы по главе

Для достижения оптимальных результатов необходимо проводить систематические тренировки, включающие в себя разнообразные упражнения по развитию каждого из физических качеств. Регулярные занятия помогут улучшить координацию движений, увеличить выносливость и силу мышц, а также повысить скорость реакции и улучшить гибкость. Важно помнить, что развитие физических качеств у детей должно происходить постепенно и с учетом их возрастных особенностей. Тренеры и специалисты по физической подготовке должны внимательно отслеживать прогресс каждого спортсмена и корректировать тренировочные программы в соответствии с их индивидуальными потребностями.

Глава 2 Методы и организация педагогического исследования

2.1 Методы педагогического исследования

В работе мы использовали традиционные методы педагогического исследования, рекомендуемые Никитушкин В. Г.:

- «анализ научно-литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- контрольные испытания (тесты),
- методы математической статистики» [15].

Мы проводили анализ научно-литературных источников, изучали игровой метод, как способ улучшения физических качеств у юных футболистов, и применяли его в учебно-тренировочном процессе у юных футболистов.

В качестве наблюдателей присутствовали на учебно-тренировочных занятиях, вели педагогическое наблюдение в ходе всех этапов работы.

Большое значение для контроля за ходом тренировки имеют комплексы контрольных испытаний. С их помощью тренер на различных этапах тренировки проверяет уровень физической подготовленности спортсменов. Комплекс таких испытаний должен соответствовать специфическим особенностям избранного вида спорта. Испытания проводятся по возможности в одинаковых условиях. В ходе педагогического эксперимента мы проводили контрольные испытания:

- 30 метров с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча (с);
- удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом (м);

- бег 5х30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Время для возвращения на старт - 25 сек;
- удар по мячу на дальность (м) выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами;
- жонглирование мячом (кол-во раз) выполняются удары правой и левой ногой, учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром;
- бег 30 м (с) выполняется с высокого старта, участники стартуют по 2-4 человека;
- бег 400 м (с) участники стартуют по 2-4 человека;
- 6-минутный бег (м) результат фиксируется количеством метров, преодоленных участником испытания;
- прыжки в длину с места (см) участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается;
- тройной прыжок с места (см) одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет и приземление на две ноги;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см) выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической

скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Методы математической статистики использовали для вычисления среднего значения и среднеквадратического отклонения результатов контрольных испытаний.

2.2 Организация педагогического исследования

На первом этапе педагогического исследования (сентябрь 2022 г. - февраль 2023 г) мы проводили предварительный педагогический эксперимент с мальчиками, которые занимались в секции футбола (контрольная и экспериментальная группа) в количестве по 12 человек в каждой.

На втором этапе педагогического исследования (с марта 2023 - март 2024 г.) нами был проведен основной педагогический эксперимент. Основной педагогический эксперимент проходил на базе СШОР «Лада» г. о. Тольятти. Контрольная группа мальчиков, занималась по общепринятой программе, экспериментальная группа мальчиков, занималась с использованием в основной части тренировки игрового метода (подвижные, спортивные игры и эстафеты) для улучшения показателей физических качеств у юных футболистов 12-13 лет. В течение недели мальчики контрольной и экспериментальной групп занимались по 2 раза в неделю.

На третьем этапе педагогического исследования (апрель 2024 – май 2024 г.) были выполнены задачи, связанные с завершением работы, редактировали результаты и выводы, готовили презентационный материал и доклад для защиты.

Выводы по главе

Большое значение для контроля за ходом тренировки имеют комплексы контрольных испытаний. С их помощью тренер на различных этапах тренировки проверяет уровень физической подготовленности спортсменов.

Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение

3.1 Экспериментальное обоснование применения игрового метода для улучшения показателей физических качеств у юных футболистов 12-13 лет

Зайцев А. П. пишет: «Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой формы в тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер» [7].

Для успеха в обучении и достижения высоких спортивных результатов в футболе необходимо сочетание разносторонней физической, технической и тактической подготовки игроков с воспитанием морально-волевых качеств. Техника игры в футбол складывается из совокупности приемов, выполняемых игроками в процессе игры: передачи мяча, ведения, ударов мяча по воротам, и обманных движений. Усвоение материала зависит от точного показа и объяснения приемов игры тренером, материал подбирается по возрастающей трудности. Освоив и прочно закрепив один элемент игры, следует переходить к изучению другого.

Игры с баскетбольным мячом. Для выполнения упражнения построить занимающихся в колонну по три. Тройками передвигаться к щиту, передавая

мяч друг другу, одному из них в прыжке с расстояния 5-6 м выполнить бросок мяча в корзину. После каждого упражнения игрокам меняться местами так, чтобы каждый из них мог бросить мяч в корзину справа, прямо и слева. Мяч из рук игрок выпускает в наивысшей точке прыжка. Упражнение вначале проводить без защиты, а затем постепенно усиливающимся противодействием защиты.

Занимающимся в тройках встать в 7-8 м против каждого щита. Среднему игроку бросить мяч в корзину, после чего тройке устремиться к щиту и добить мяч.

Игроков разбить на две команды по 6-8 человек в каждой. Задание первое: каждому игроку выполнить по пять штрафных бросков. Задание второе: каждому игроку выполнить штрафные броски до попадания, рисунок 1.

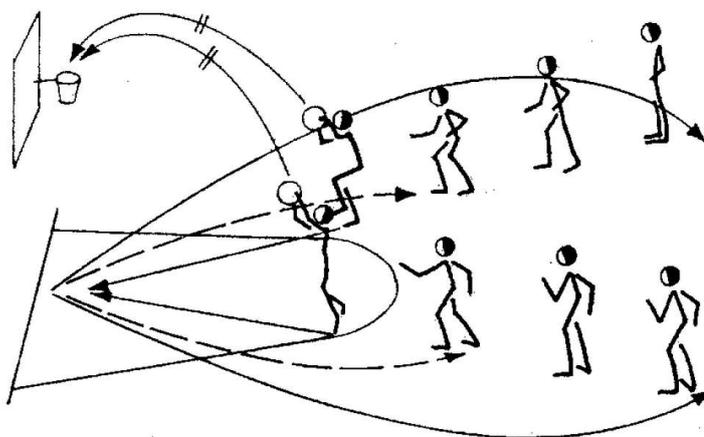


Рисунок 1 – Эстафета с баскетбольным мячом

Тренеру необходимо четко определять, какие упражнения, в каком объеме, последовательности, соотношении и с какой интенсивностью следует применять, чтобы достичь высокой спортивной формы в определенные сроки, использовать восстановительные мероприятия, являющиеся такой же неотъемлемой частью процесса подготовки, как и тренировка.

Игры с футбольным мячом. Удар по «катящемуся мячу». Два игрока располагаются в 10 м друг против друга. Один из них накатывает мяч партнеру, который с ходу ударом по катящемуся мячу возвращает его партнеру. Периодически партнеры меняются ролями. Вариант: мяч накатывается сбоку, а удар производится в стенку.

С шага. Занимающиеся, встав в 1,5 м от мяча, по сигналу тренера совершают прыжком удлиненный шаг и направляют мяч низом в стенку.

С разбега. Занимающиеся накатывают себе мяч и с разбега посылают его верхом в стенку.

В цель. Занимающиеся наносят с расстояния 8-10 м удары по катящемуся мячу в квадрат 1х1м, обозначенный на стенке. Мяч может накатываться как спереди, так и сбоку от бьющего игрока.

Меняя расстояние. Двое занимающихся передают друг другу мяч в одно касание, меняя расстояние между собой. Мяч посылается только низом.

Кто дальше. Соревнующиеся с линии вратарской площади поочередно выполняют по 5 ударов правой и левой ногой, стараясь послать мяч как можно дальше. В заключение определяются лучшие участники, сумевшие нанести самые сильные удары ногой.

Поочередные передачи. Встав на расстоянии 8-10 м, партнеры поочередно передают мяч друг другу резаным ударом то внутренней, то внешней частью подъема. Затем упражнение усложняется: расстояние между занимающимися увеличивается до 18-20 м, а между ними из стоек сооружаются ворота шириной 2 м

Перебежки. Занимающиеся образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 8-9 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн внутренней стороной стопы передает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит за мячом и т. д.

Треугольник. Три игрока, образовав треугольник со сторонами 7-8 м, поочередно передают мяч друг другу, меняясь местами после каждой передачи. Игрок А передает мяч игроку Б потом меняется местами с партнером В. Затем игрок Б меняется местами с партнером В и т. д. Разновидность игры представлена на рисунке 2.

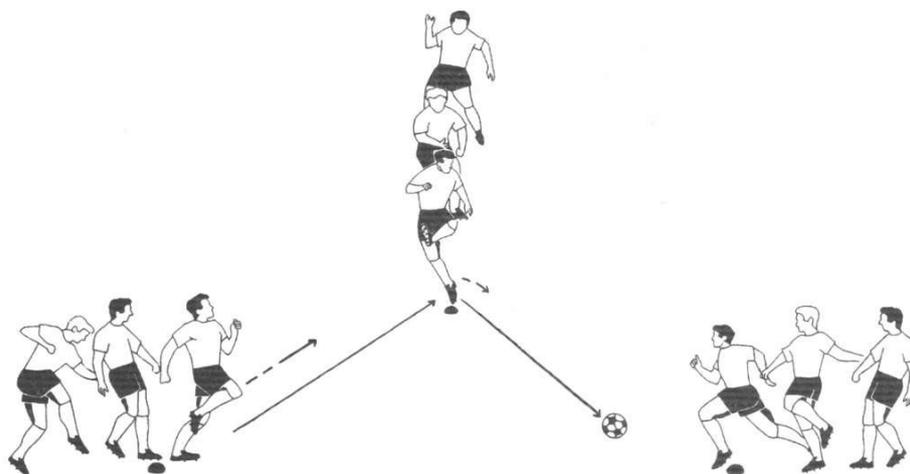


Рисунок 2 – Игра «треугольник»

Проход к воротам. От центрального круга через каждые 3-4 м ставятся стойки. Игроки один за другим ведут мяч вперед, обводя стойки, и примерно с 11-метровой отметки бьют по воротам. Подхватив после удара мяч, они вновь возвращаются с ним к центру поля,

Двое против двоих. На площадке 10x10 упражняются четыре игрока. Двое играют против двоих. Задача команды, владеющей мячом, держать мяч, пока его не отнимут соперники. Передавать мяч партнеру разрешается лишь после применения ведения или обводки.

Овладей мячом. Тренер посылает мяч в различных направлениях. Два игрока устремляются к мячу и стараются им овладеть.

Поймай и выбей. В штрафной площади три игрока играют против трех соперников. Команда, владеющая мячом, атакует ворота. Следя за мячом, вратарь все время вынужден перемещаться. Когда он овладевает мячом, то

обязан выбить мяч игрокам, которые до этого момента защищались. Те для этого открываются в сторону. Соперники же мешают вратарю выбить мяч. Мяч разрешается выбивать только с рук.

Передай на свободное место. Вратарь выбивает мяч игроку, занявшему позицию вблизи боковой линии. Тот возвращает мяч назад, а сам открывает на свободное место, куда вратарь вновь направляет ему мяч ногой или рукой.

Откати мяч. Один из игроков, выполняя роль защитника, ведет мяч к воротам. Его преследуют два соперника. Защитник делает передачу вратарю, но не в сторону ворот, а чуть в сторону от стойки и сразу совершает рывок к боковой линии на свободное место. Поймав мяч, вратарь быстро снизу выбрасывает ему мяч.

Подстраховка. Защитник и вратарь действуют против одного нападающего. Тот проходит по флангу, обводит защитника, действующего пассивно, и устремляется к воротам. Вратарь выбегает к нему навстречу, а защитник бежит к воротам, чтобы занять в них место вратаря.

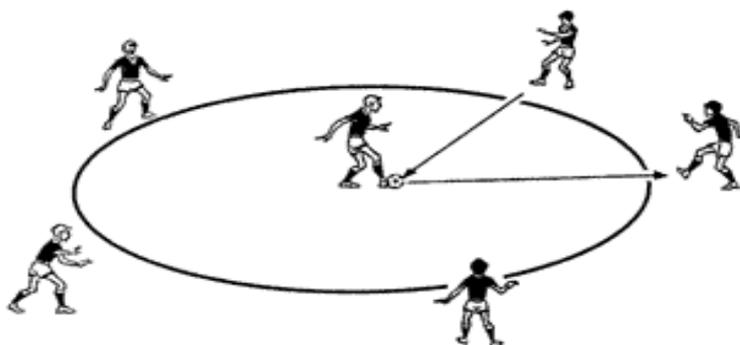


Рисунок 3 – Игра в кругу с водящим

Игра в кругу с водящим, рисунок 3. Игроки в составе всей группы, взявшись за руки, образуют круг. Водящий встает в центр круга, и игра начинается. Игрок, владеющий мячом, производит удар внутренней стороной стопы так, чтобы водящий не сумел перехватить мяч. Игрок, принимающий мяч, останавливает его, затем заняв удобное исходное положение, производит удар. Если игрок, принимающий мяч, выпустит его из круга или после

водящий перехватит мяч, то такой игрок становится водящим, а водящий встает в круг на его место. Мяч считаем перехваченным в том случае, если водящий остановит мяч подошвой стопы. Если же водящий только коснулся, а не задержал его возле себя, то мяч считается в игре, и игра продолжается. Игроки во время игры не имеют права сходить с места. Игру можно усложнить: увеличить число водящих (до трех), число мячей (до двух), уменьшить число касаний по мячу (до одного).

Для начинающих играть в футбол для успешного осуществления тактики игры является правильное комплектование состава команды. От состава игроков и их правильной расстановки по игровым местам во многом зависит осмысленная тактическая игра и успех команды на соревнованиях. Игра вратаря, защитника и нападающего заметно отличаются друг от друга. Вратарь играет больше руками. Его техника игры, тактика защиты ворот и физические способности развиваются своеобразно, в отличие от других игроков команды. К физическому развитию вратаря предъявляются определенные требования. Он должен быть гибким, ловким, обладать быстрой двигательной реакцией, высоко прыгать, уметь ловить мяч в прыжке, падении.

Кузнецова З. М. отмечает: «Рассматривая подвижные игры и эстафеты по признаку организации играющих, можно выделить следующие:

- без разделения коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками);
- с разделением коллектива на команды (игры, направленные на воспитание коллективных действий).

Игры могут протекать в различных сочетаниях:

- игры, где имеет место активное единоборство;
- игры, без соприкосновения с соперником;
- игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий» [11].

Подвижные игры для развития быстроты «Рывок за мячом». Участники делятся на две команды, каждая из которых рассчитывается и выстраивается

за стартовой линией. Тренер с мячом встает перед командой в 10 метрах от стартовой линии, бросает мяч вперед и называет номер. Игрок с названным номером бежит за мячом. Первый игрок, получивший мяч, выигрывает очко команды.

Ветрова И. В. рекомендует игру для развития быстроты «Сумей догнать»: «Участники располагаются на беговой дорожке на равном расстоянии друг от друга. Например, если участников 16, они стоят на расстоянии 25 метров друг от друга на 400-метровой дорожке. По сигналу все участники начинают бег с низкого или высокого старта. Задача каждого - коснуться рукой того, кто впереди. Те, кого поймали, выбывают из игры и перемещаются в центр бегового круга. Остальные продолжают гонку» [16].

Подвижная игра для развития ловкости «Живые ворота». У каждой команды есть «живые ворота» (ворота - это два игрока, которые держат гимнастическую палку длиной не менее метра. Игроки в «живых воротах» имеют право участвовать в игре, не опуская гимнастическую палку, и не имеют права играть в углах площадки. Задача игроков забить гол в «живые ворота». Участвуют две команды по 10-12 человек, игра проводится 2-3 мячами.

Макаренко В.Г. советует использовать подвижную игру для развития выносливости «Гонка с выбыванием»: «Разметьте флажками круг диаметром 10-15 метров и нарисуйте на нем линию старта-финиша. По сигналу все участники одновременно начинают бежать против часовой стрелки от внешней стороны круга, после каждого круга (или двух кругов) последний, кто пересек линию старта-финиша, выбывает из игры. Постепенно из игры выбывают игроки с меньшей выносливостью. Победителем становится тот, кто остается в лидерах. То есть спортсмен с наибольшей выносливостью и скоростью» [12].

Подвижная игра для развития силы «Вытолкни из круга». По сигналу участники в парах кладут руки друг другу на плечи и стараются вытолкнуть соперника за пределы круга. Те, у кого хотя бы одна нога находится внутри

круга, выходят из игры. Игра заканчивается, когда в круге остаются только игроки одной команды.

Подвижная игра для развития гибкости «Строим мост». Игроки делятся на две команды. По сигналу первые номера бегут на линию и делают мостик. Следующий спортсмен бежит, как только поднимается мост, проползает под мостом и встает за ним; третий спортсмен, уже пройдя под двумя мостами, устанавливает третий мост и так далее. Мосты, построенные игроками, должны быть прочными, побеждает та команда, которая финиширует первой. Игра быстрая и динамичная, ее можно повторять несколько раз.

3.2 Оценка физических качеств у юных футболистов 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента

Оценивали показатели физических качеств у юных футболистов 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента по контрольным испытаниям, прописанным в рабочей программе спортивной школы. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
30 метров с ведением мяча (с)	до	6,24±0,63	6,44±0,76	≥0,05
	после	5,84±0,61	6,12±0,85	≤0,05
Удары по мячу на дальность (м)	до	55,24±0,63	55,35±0,43	≥0,05
	после	61,21±0,62	58,44±0,42	≤0,05
Бег 5х30 м с ведением мяча (с)	до	32,13±0,73	32,32±0,64	≥0,05
	после	30,43±0,54	31,12±0,57	≤0,05
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	до	4,52±0,62	4,43±0,54	≥0,05
	после	6,53±0,52	5,23±0,52	≤0,05

Развитие быстроты и владение мячом изучали по контрольному испытанию «30 метров с ведением мяча» так мальчики контрольной группы в ходе педагогического эксперимента улучшили результат с 6,44 с до 6,12 с, в то время как мальчики экспериментальной группы с 6,24 с до 5,84 с, рисунок 4.

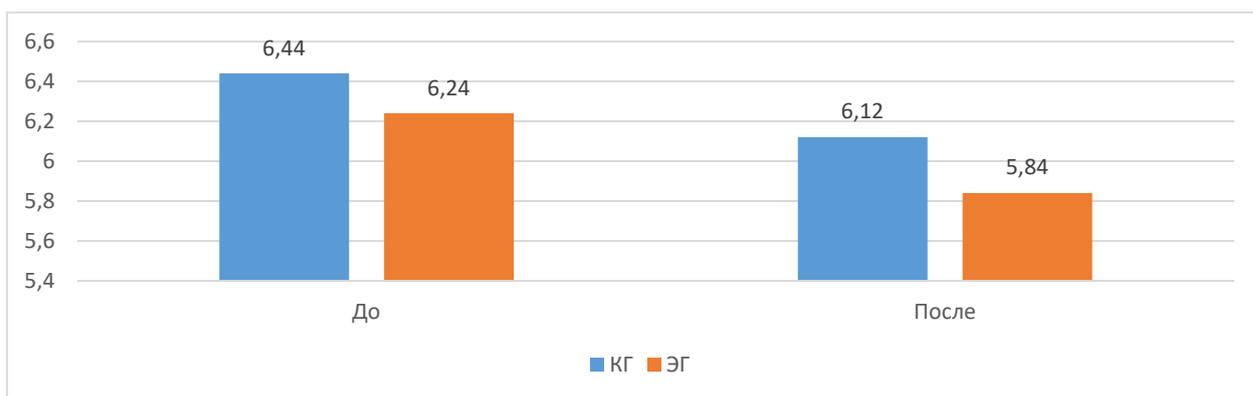


Рисунок 4 - 30 метров с ведением мяча (с)

Силу удара изучали при помощи контрольного испытания «Удары по мячу на дальность» юные футболисты контрольной группы изменили результат с 55,35 м до 58,44 м, а в экспериментальной группе с 55,24 м до 61,21 м., рисунок 5.

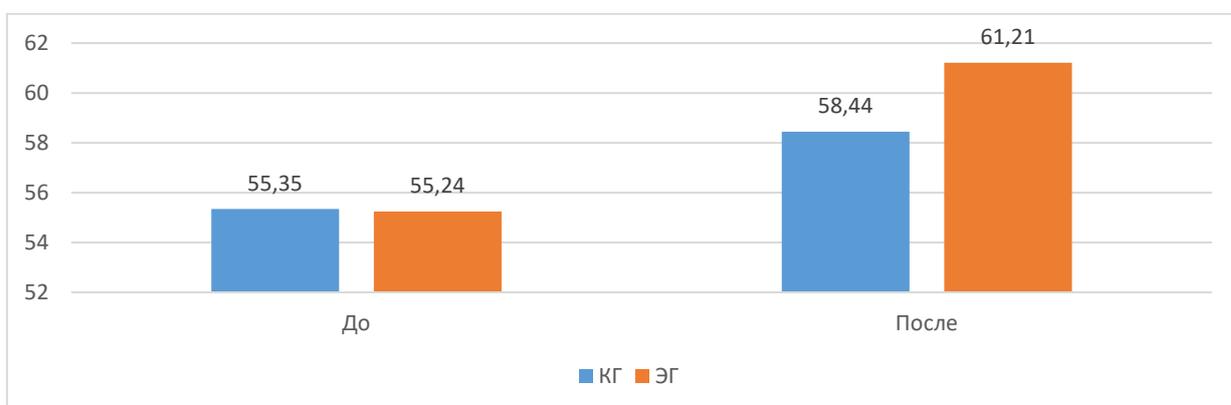


Рисунок 5 - Удары по мячу на дальность (м)

Быстроту и развитие координационных способностей изучали при помощи контрольного испытания «Бег 5х30 м с ведением мяча» мальчики контрольной группы улучшили результат с 32,32 с до 31,12 с, а в экспериментальной группе результат менялся с 32,13 с до 30,43 с., рисунок 6.

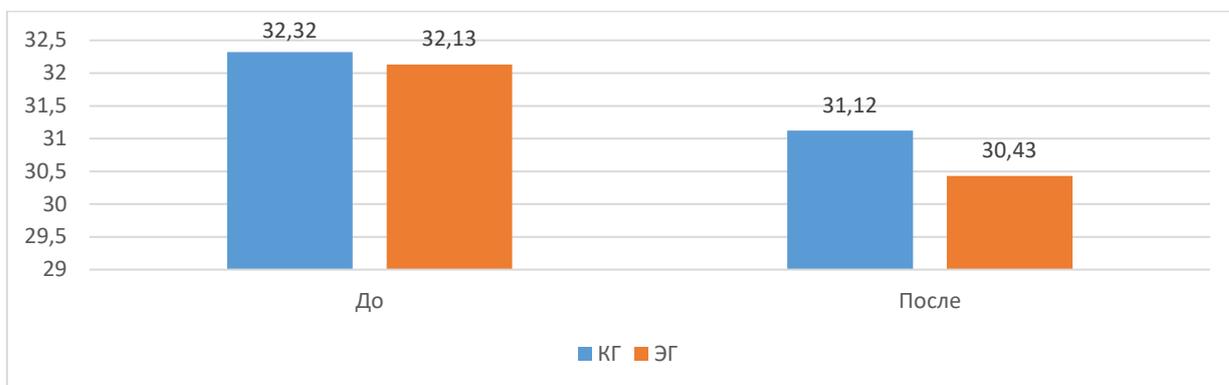


Рисунок 6 - Бег 5х30 м с ведением мяча (с)

В контрольном испытании «Удары по воротам на точность» мальчики контрольной группы количество попаданий улучшили с 4,43 раз до 5,23 раз, в то время как мальчики экспериментальной группы с 4,52 раз до 6,53 раз., рисунок 7.

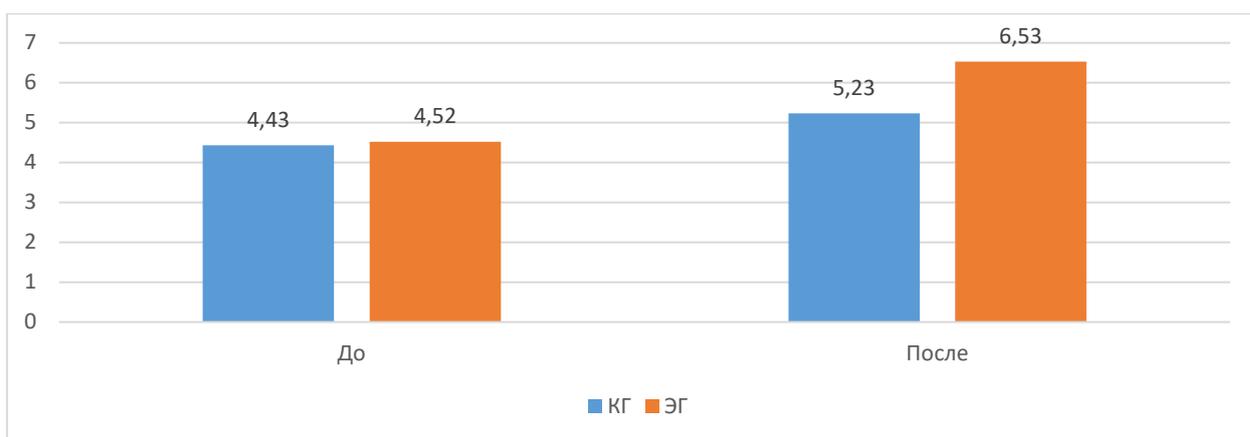


Рисунок 7 - Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)

В таблице 2 представлены результаты контрольных испытаний по общей физической подготовке юных футболистов.

Таблица 2 – Результаты контрольных испытаний

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см)	до	4,34±0,54	4,45±0,53	≥0,05
	после	7,54±0,63	6,32±0,59	≤0,05
Бег 30 м (с)	до	6,24±0,63	6,44±0,76	≥0,05
	после	5,29±0,61	5,91±0,85	≤0,05
Бег 400 м (с)	до	69,24±0,63	69,35±0,43	≥0,05
	после	67,21±0,62	68,44±0,42	≤0,05
6-минутный бег (м)	до	1325,13±21,73	1328,32±24,64	≥0,05
	после	1525,43±19,54	1427,43±18,57	≤0,05
Прыжок в длину с места (см)	до	186,52±6,62	186,43±7,54	≥0,05
	после	198,53±8,52	191,23±8,52	≤0,05
Тройной прыжок с места (см)	до	545,34±8,23	546,46±8,42	≥0,05
	после	560,43±6,18	554,21±6,23	≤0,05

Развитие гибкости в ходе педагогического эксперимента у юных футболистов изучали по контрольному испытанию «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами» мальчики контрольной группы улучшили результат с 4,45 см до 6,32 см, в то время как мальчики экспериментальной группы с 4,34 см до 7,54 см.

Развитие гибкости у юных футболистов играет ключевую роль в их спортивной карьере. Гибкость не только улучшает физическую подготовку игроков, но и помогает им предотвращать травмы и улучшать технику игры. Регулярные занятия специальными упражнениями на растяжку и гибкость могут значительно увеличить успехи футболистов на поле. Важно помнить о

том, что гибкость требует постоянного тренировочного процесса и регулярной работы над собой. Только так можно достигнуть оптимальных результатов и стать лучшими в своей спортивной дисциплине. Динамика результатов контрольного испытания на гибкость отображена на рисунке 8.

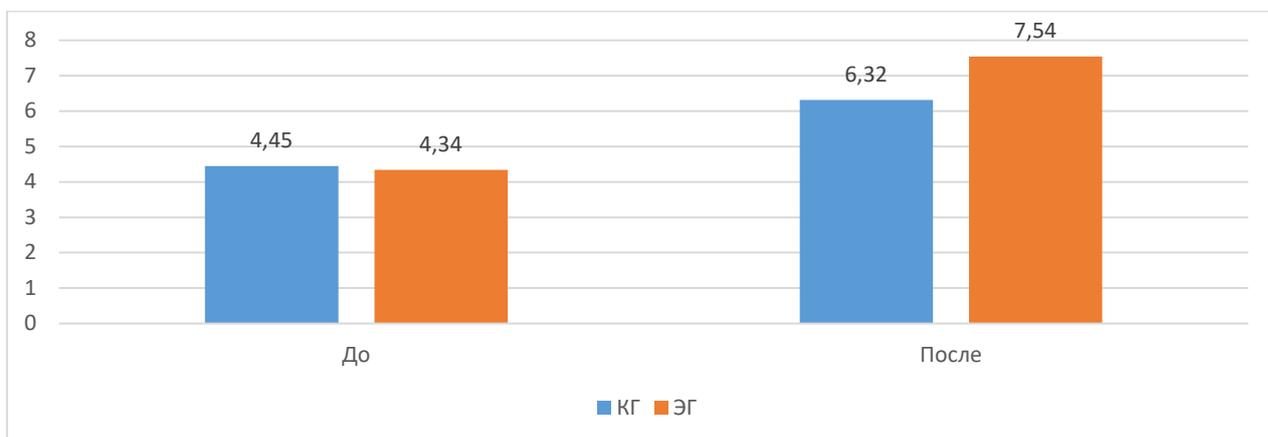


Рисунок 8 - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см)

Развитие быстроты «Бег 30 м» у мальчиков контрольной группы менялся результат с 6,44 с до 5,91 с, а в экспериментальной группе с 6,24 с до 5,29 с., рисунок 9.

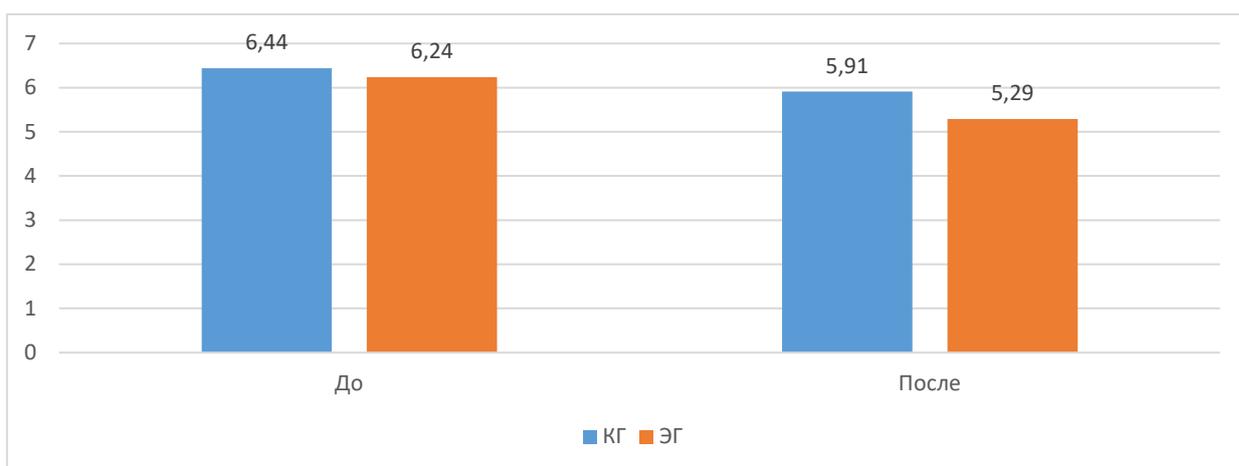


Рисунок 9 - Бег 30 м (с)

Бег 400 м спринтерская дистанция, для достижения высоких спортивных результатов на этой дистанции необходимо иметь высокий уровень развития скоростных качеств, скоростной и специальной выносливости. Так мальчики контрольной группы улучшили результат с 69,35 с до 68,44 с в ходе педагогического эксперимента, а в экспериментальной группе мальчиков с 69,24 с до 67,21 с., рисунок 10.

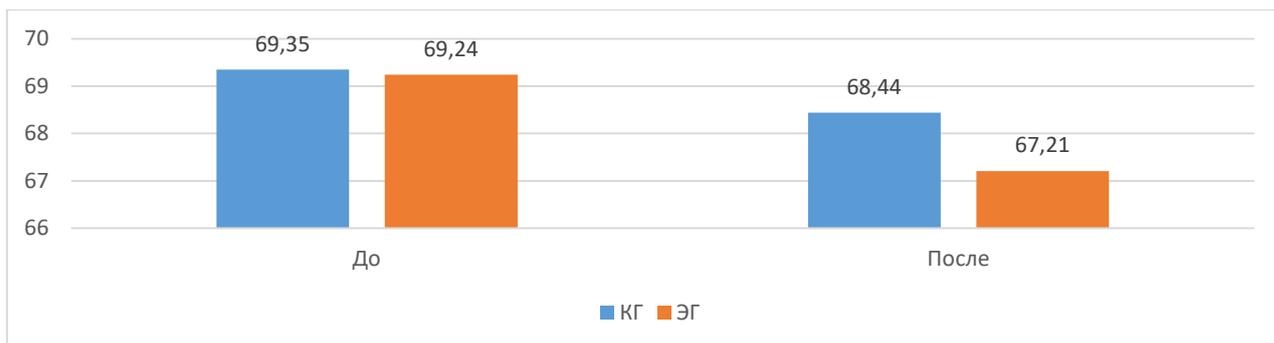


Рисунок 10 - Бег 400 м (с)

Шестиминутный бег, который определяет качество выносливости, так в ходе педагогического эксперимента мальчики контрольной группы улучшили результат с 1328,32 м до 1427,43 м, а в экспериментальной группе мальчиков с 1325,13 м до 1525,43 м., рисунок 11.

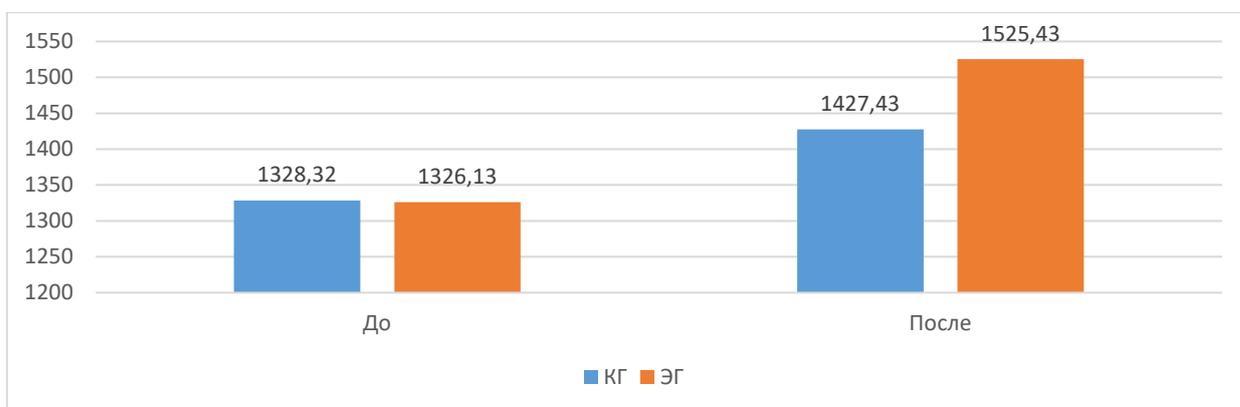


Рисунок 11 - Шестиминутный бег (м)

Прыжок в длину с места, определяли скоростно-силовые возможности у юных футболистов. Так мальчики контрольной группы улучшили результат со 186,43 см до 191,23 см, а в экспериментальной группе со 186,52 см до 198,53 см., рисунок 12.

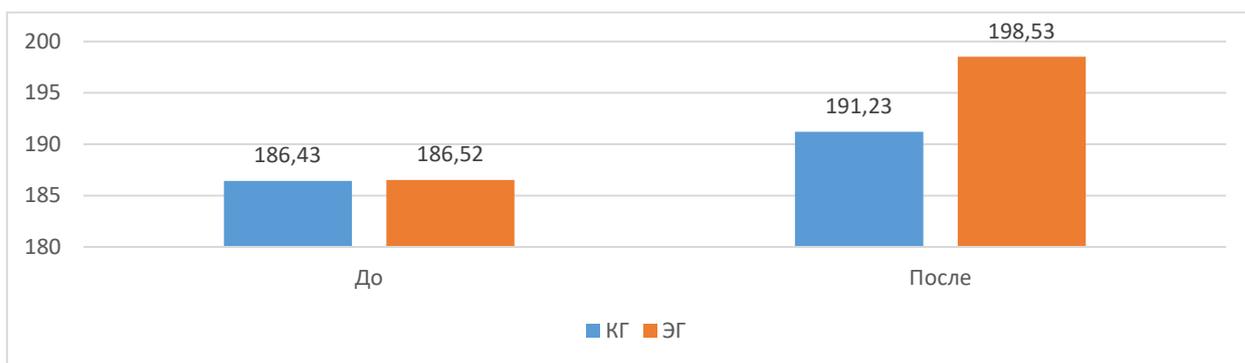


Рисунок 12 - Прыжок в длину с места (см)

Тройной прыжок с места мальчики контрольной группы улучшили результат с 546,46 см до 554,21 см, а в экспериментальной группе с 545,34 см до 560,43 см., рисунок 13.

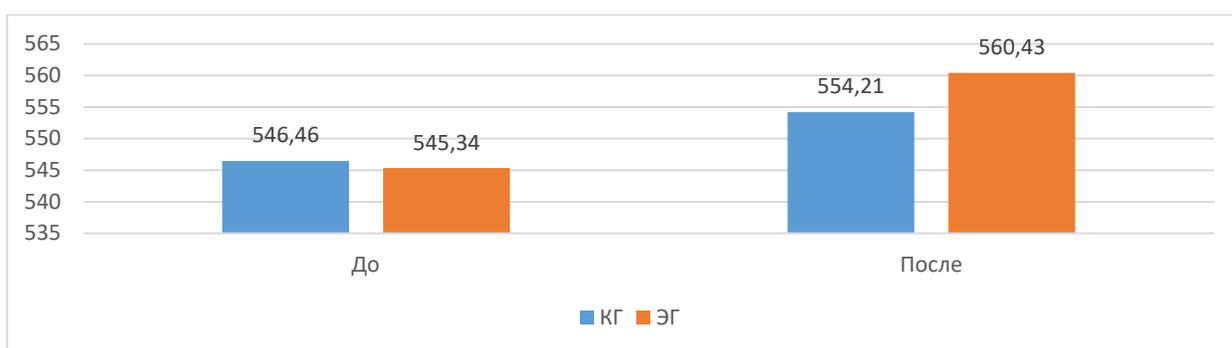


Рисунок 13 - Тройной прыжок с места (см)

Таким образом, мы подтвердили гипотезу, что, используя игровой метод (подвижные, спортивные игры и эстафеты) в основной части тренировки у юных футболистов 12-13 лет улучшаются показатели физических качеств.

Выводы по главе

В ходе педагогического эксперимента по контрольному испытанию «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами» мальчики контрольной группы улучшили результат с 4,45 см до 6,32 см, в то время как мальчики экспериментальной группы с 4,34 см до 7,54 см. Развитие быстроты «Бег 30 м» у мальчиков контрольной группы менялся результат с 6,44 с до 5,91 с, а в экспериментальной группе с 6,24 с до 5,29 с. Бег 400 м спринтерская дистанция мальчики контрольной группы улучшили результат с 69,35 с до 68,44 с в ходе педагогического эксперимента, а в экспериментальной группе мальчиков с 69,24 с до 67,21 с. Шестиминутный бег мальчики контрольной группы улучшили результат с 1328,32 м до 1427,43 м, а в экспериментальной группе мальчиков с 1325,13 м до 1525,43 м. Прыжок в длину с места мальчики контрольной группы улучшили результат со 186,43 см до 191,23 см, а в экспериментальной группе со 186,52 см до 198,53 см. Тройной прыжок с места мальчики контрольной группы улучшили результат с 546,46 см до 554,21 см, а в экспериментальной группе с 545,34 см до 560,43 см.

Заключение

В ходе исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом;
- развитие быстроты и владение мячом изучали по контрольному испытанию «30 метров с ведением мяча» так мальчики контрольной группы в ходе педагогического эксперимента улучшили результат с 6,44 с до 6,12 с, в то время как мальчики экспериментальной группы с 6,24 с до 5,84 с. Силу удара изучали при помощи контрольного испытания «Удары по мячу на дальность» юные футболисты контрольной группы изменили результат с 55,35 м до 58,44 м, а в экспериментальной группе с 55,24 м до 61,21 м. Быстроту и развитие координационных способностей изучали при помощи контрольного испытания «Бег 5х30 м с ведением мяча» мальчики контрольной группы улучшили результат с 32,32 с до 31,12 с, а в экспериментальной группе результат менялся с 32,13 с до 30,43 с. В контрольном испытании «Удары по воротам на точность» мальчики контрольной группы количество попаданий улучшили с 4,43 раз до 5,23 раз, в то время как мальчики экспериментальной группы с 4,52 раз до 6,53 раз;
- мы подтвердили гипотезу, что, используя игровой метод (подвижные, спортивные игры и эстафеты) в основной части тренировки у юных футболистов 12-13 лет улучшаются показатели физических качеств.

Список используемой литературы

1. Афанасьев Е. И. Развитие физических качеств у футболистов на этапе начальной подготовки / Е. И. Афанасьев, Е. П. Шарина // Вестник Морского государственного университета. – 2021. – № 89. – С. 13-17.
2. Белова Ю. В. Теория и технология физического воспитания детей: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова. – Саратов: Вузовское образование, 2018. – 111 с.
3. Блинков С. Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. - Самара: СамГАУ, 2019. - 39 с.
4. Дисько Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. - Минск: РИПО, 2018. - 250 с.
5. Дрейко Н. Ю. Психолого-педагогические аспекты физической культуры в образовательной среде: учебное пособие / Н. Ю. Дрейко. - Чайковский: ЧГИФК, 2018. - 142 с.
6. Жадько Д.Д. Самостоятельное воспитание физических качеств: учебно-методическое пособие «Лечебное дело», 1-79 01 02 «Педиатрия», «Медико-диагностическое дело», «Медико-психологическое дело» / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич. – Гродно: ГрГМУ, 2017 – 104 с.
7. Зайцев А. П. Физическая культура. Футбол: учебное пособие / А. П. Зайцев. - Новосибирск: НГТУ, 2022. - 130 с.
8. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 44 с.
9. Калинин Д. И. Развитие основных физических качеств футболистов / Д. И. Калинин // Молодой ученый. - 2016. - № 19 (123). - С. 426-428.
10. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с.

11. Кузнецова З. М. Новые подходы в изучении особенностей силовой подготовки юных футболистов / З. М. Кузнецова, А. А. Козлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С. 173-180.
12. Макаренко В.Г. Практика использования спортивно-игрового метода в учебно-тренировочном процессе юных футболистов. Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2018. –115 с.
13. Мезенцева В. А. Футбол: методические указания / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, А. Ф. Башмак. - Самара: СамГАУ, 2019. - 32 с.
14. Никитин Н.А. Развитие двигательных качеств студентов: учебное пособие/ под общей редакцией Н.А. Никитина. Набережные Челны: Изд.-полигр. центр Набережночелнинского института К(П)ФУ КФУ, 2017 - 257 с.
15. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М.: Юрайт, 2023. – 246 с.
16. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие / составители И. В. Ветрова [и др.]. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019. - 426 с.
17. Семенов Е. Н. Теория, методика и технологии спортивной тренировки в футболе: методические указания / Е. Н. Семенов, Я. Е. Козлов, И. С. Анискевич. - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 20 с.
18. Сидоров Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта. [Текст]: учеб. пособие /Д. Г. Сидоров, А. С. Большев; Нижегород. гос. архитектур. - строит. ун - т – Н. Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с.
19. Теория и методика футбола: учебник / под общей редакцией В. П. Губы, А. В. Лексакова. - 2-е изд., перераб. и дополн. - Москва: Спорт-Человек, 2018. - 624 с.
20. Филяков А. И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет //Вестник Бурятского государственного университета. Философия. – 2009. – №. 15. – С. 250-253.