

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: «Развитие двигательных способностей детей начальной школы
средствами футбола»

Обучающийся

Н.Е. Холод

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, Н.Н. Назаренко

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

Тольятти 2025

Аннотация

на бакалаврскую работу Холода Николая Евгеньевича
на тему: «Развитие двигательных способностей детей начальной школы
средствами футбола»

Футбол - это самая популярная игра в мире. В футболе преобладает нагрузка смешанной направленности, что требует от игроков высокого уровня показателей по всем физическим качествам. Во время игровых действий игрок выполняет много разнообразных движений, что способствует формированию высокого уровня двигательной подготовки.

Двигательные способности футболистов обеспечивают эффективную реализацию двигательного потенциала, физиологических, психических и биомеханических процессов.

Цель исследования заключалась в улучшении показателей развития двигательных способностей у детей 7-8-лет, занимающихся футболом в школьной секции.

В процессе исследования были определены начальные показатели развития двигательных способностей у детей начальной школы (7-8 лет) занимающихся футболом; разработаны и внедрены в учебно-тренировочный процесс комплексы упражнений, способствующие развитию двигательных способностей детей 7-8 лет, занимающихся футболом; в практической деятельности были проверена эффективность разработанных комплексов.

Структура бакалаврской работы включает в себя введение, 3 главы, содержит 3 таблицы, 5 рисунков. Основной текст работы изложен на 45 страницах.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретический анализ проблемы исследования по данным литературы.....	7
1.1 Анатомические и физиологические особенности развития детей 7-8 лет.....	7
1.2 Двигательные способности и методика их развития в игровых видах спорта.....	10
1.3 Организация учебно-тренировочного процесса в системе дополнительного образования по виду спорта «футбол»	15
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	21
2.1 Задачи исследования	21
2.2 Методы исследования	21
2.3 Организация исследования	25
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	27
3.1 Средства, направленные на развитие двигательных способностей юных футболистов 7-8 лет.....	27
3.2 Результаты исследования.....	31
Заключение.....	39
Список используемой литературы	41

Введение

Футбол - это самая популярная игра в мире. В футболе преобладает нагрузка смешанной направленности, что требует от игроков высокого уровня показателей по всем физическим качествам. Во время игровых действий игрок выполняет много разнообразных движений, что способствует формированию высокого уровня двигательной подготовки [18], [19].

Двигательные способности футболистов обеспечивают эффективную реализацию двигательного потенциала, физиологических, психических и биомеханических процессов.

Высокий уровень развития физической культуры и спорта являются важным условием для физического воспитания подрастающего поколения. На начальном этапе подготовки юных футболистов внимание уделяется гармоническому развитию двигательных способностей, что в дальнейшем обеспечит достижение высоких спортивных результатов. Перспективность юных спортсменов обеспечивают двигательные способности - быстрота и координационные способности. И. Б. Иссурин в своих работах, посвященных координационным способностям говорит, что «высокий уровень развития координационных способностей позволяет футболисту быстро овладевать новыми двигательными навыками и приспосабливаться к неожиданным условиям игровой деятельности» [13], [14].

Педагогическая целесообразность занятий спортом заключается в том, что при регулярных занятиях любимым видом игровой деятельности повышается мотивация к двигательной активности, формируются личностные и волевые качества. Занимаясь в секции по футболу у детей формируется культура движений, обогащается двигательный опыт. Помимо практических занятий, обязательно проводятся теоретические занятия, на которых юные футболисты изучают основы техники футбольных приемов, технику тактических приемов, изучают правила игры в футбол, историю

возникновения этого вида спорта, биографии выдающихся спортсменов, изучают навыки регулирования психического состояния, все приобретенные знания и умения помогут детям реализовать в жизни свои потенциальные способности, сформировать навыки здорового образа жизни [36].

Цель исследования: выявить наиболее эффективные средства для развития двигательных способностей у детей 7-8 лет, занимающихся футболом в системе дополнительного образования.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по футболу с детьми начальной школы (7-8 лет) в системе дополнительного образования.

Предмет исследования: средства, направленные на повышение уровня развития двигательных способностей у юных футболистов 7-8 лет.

Гипотеза исследования состоит в том, что если в учебно-тренировочном процессе по футболу с детьми 7-8 лет применять специально разработанные средства, то это отразится на показателях развития двигательных способностей.

Задачи исследования:

- определить исходный уровень развития двигательных способностей у детей 7-8 лет, занимающихся футболом в системе дополнительного образования;
- разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс юных футболистов (7-8 лет) комплексы, направленные на развитие двигательных способностей;
- проверить эффективность разработанных комплексов, и их влияние на уровень развития двигательных способностей детей 7-8 лет, занимающихся футболом.

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды таких выдающихся учёных в области физической культуры и спорта, как: В.К.Бальсевич, В.П. Губа, А.П.Золотарев, Н.М.Люкшин, В.Б. Иссурин, В.И. Лях, В.Г.Никитушкин, В.Г.Монаков, Л.П. Матвеев, Ю.Ф. Курамшин, В.Н. Платонов и многих других.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные в констатирующем эксперименте показатели развития двигательных способностей юных футболистов 7-8 лет, соответствует показателям, которые представлены в научно-методической литературе.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования разработанных средств, направленных на улучшение показателей развития двигательных способностей в работе с детьми начальной школы, секционной работе в игровых видах спорта для развития двигательных способностей.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа № 5 имени генерала-майора М.Ф. Федорова»

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы и содержит 5 рисунков, 3 таблицы. Основной текст работы изложен на 45 страницах.

Глава 1 Теоретический анализ проблемы исследования по данным литературы

1.1 Анатомические и физиологические особенности развития детей 7-8 лет

Для организации эффективной работы по физическому воспитанию и спортивной деятельности учителям физической культуры и тренерам по виду спорта необходимо знать особенности анатомического строения и протекания физиологических процессов в организме детей и подростков. Период начальной школы является переходным, дошкольники становятся учениками начальной школы со всеми вытекающими требованиями и изменением режима жизни. Детям первых классов сложно перестраиваться от беззаботной жизни ребенка, у которого основная деятельность была игровая, к реалиям школьной жизни. В первые месяцы обучения в школе большинство детей испытывают стресс, который отражается на физическом и психическом состоянии ребенка. В этом случае регулярные занятия в спортивной секции по футболу, помогают ребенку преодолеть «школьный стресс» и адаптироваться к повышенным требованиям школы [31], [39].

Организм человека является целостной, устойчивой, саморегулирующей биологической системой отдельного живого существа. Развитие человеческого организма подчиняется биологическим закономерностям, которые присущи всем живым существам. Жизнедеятельность организма человека обеспечивается определенными физиологическими свойствами клеток, тканей, органов и систем. Физическое развитие - это процесс количественных и качественных изменений, которые происходят в организме человека и приводят к повышению сложности организации и взаимодействию всех систем организма. К примеру, количественные изменения в строении опорно-двигательного аппарата

приводят к усложнению двигательных действий, движения со временем становятся более сильными, точными, отличаются координированностью [15], [16]. Физическое и психическое состояние детей находится в тесной взаимосвязи. П.Ф. Лесгафт в своих трудах подчеркивал, физическое воспитание осуществляется при воздействии на психику детей и отражается на психическом развитии. В литературных источниках подтверждено, что умственная работоспособность улучшается после выполнения физических упражнений [44].

Дети начальной школы, это возраст с 7 до 12 лет они обучаются с первого класса по четвертый класс. Дети начальных классов имеют особенности анатомического развития. В этот период происходит формирование опорно-двигательной системы, развитие мышечной системы, органов дыхания и пищеварения. Достаточная двигательная активность способствует нормальному и своевременному протеканию процесса развития. Л.В. Капилевич в учебно-методическом пособии указывает: «Костная система, связки, суставы обеспечивают как состояние тела, так и вероятность движения его частей в различных направлениях, исполняя, так же, защитную функцию. Чрезмерная физическая нагрузка негативно воздействует на развитии скелета, удерживает рост костей. Умеренные нагрузки и доступные для предоставленного возраста физиологические упражнения, напротив, стимулируют рост костей, содействуют их укреплению. К восьми годам ребенка проходит формирование опорно-двигательной системы: осанка скелета чуть меняются сообразно форме, размерам и строению, однако процесс окостенения ещё не окончен, а в некоторых отделах ещё лишь наступает» [15]. В этот период происходит усиление темпов роста позвоночника, формирование изгибов позвоночника подходит к завершению, поэтому в этом возрасте очень важно обращать внимание на осанку, уделять внимание формированию мышечного корсета. Учитывая то, что дети сидят в школе по пять уроков, необходимо организовывать специальные занятия и проводить работу с родителями,

чтобы домашнее задание выполнялось по формированию осанки и свода стопы. Активно в этот период происходит окостенение тазовых, плечевых костей, костей запястий, пястий, фаланг пальцев. В костной ткани преобладают органические элементы, что объясняет легкость деформации скелета, при длительных, напряженных и неправильных положениях тела. К 8-летнему возрасту мышечная ткань у детей составляет около 27 процентов общего веса тела, а кровь составляет 7 % от массы тела. С восьмилетнего возраста у детей увеличивается количество эритроцитов и количество гемоглобина [16].

У детей этого возраста отмечается слабое развитие мышц спины и живота. Стоит отметить, что при этом мелкие мышцы развиты еще хуже, чем крупные мышцы. Это сказывается на быстрой утомляемости детей, при долгом сидении, силовых нагрузках, и особенно при выполнении статических упражнений. В младшем школьном возрасте происходит увеличение объема грудной клетки, при этом она все больше участвует в дыхании. Происходит развитие дыхательных путей. У детей этого возраста еще поверхностное дыхание, за одну минуту они выполняют больше вдохов, чем выдохов, дыхание менее ритмичное, чем у взрослых. В период 7-9 лет происходит относительное замедление темпа роста сердца, рост желудочков сердца опережает рост предсердий. Пульс у детей 7-8 лет составляет в среднем 95-100 сокращений в минуту, это значительно больше, чем у взрослых людей. Артериальное давление составляет 99 на 64 мм рт. ст. К восьми годам пульс становится более ритмичным, это связано с окончанием развития парасимпатической иннервации сердечной мышцы и сосудов. Интересно, что начиная с 8 лет выявляются половые отличия в типе дыхания. У мальчиков преимущественно формируется брюшной тип дыхания, а у девочек грудной. В период младшего школьного возраста организм детей отличается стабильным гормональным статусом [33].

1.2 Двигательные способности и методика их развития в игровых видах спорта

Двигательные способности – это комплекс психологических, физиологических и морфологических свойств человека, которые отвечают требованиям определенных видов двигательной деятельности и обеспечивают ее эффективность. К основным видам двигательных способностей относят: силовые; скоростные; координационные; гибкость; выносливость [35].

А.Г. Мусатов в своих статьях отмечает: «в основе развития двигательных качеств лежит использование способностей организма к накопительной адаптации, при которой под влиянием повторяющихся воздействий происходит формирование основных структур движений. Таким образом, на начальной стадии обучения важным фактором является вариативность, которая позволяет охватить все разнообразие и большой объем тренировочных средств» [38].

В.Н. Платонов пишет, что «для благополучного развития двигательных способностей необходимо создать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки» [34].

С целью планирования эффективного учебно-тренировочного процесса необходимо проводить тестирование двигательных способностей детей и регулировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями. При несоблюдении этого принципа адекватности нагрузки юные спортсмены, не справляясь с интенсивностью заданий могут получить травму. Дети начальной школы с удовольствием занимаются различными видами двигательной активности, на одном из первых мест по популярности и доступности является футбол. Занятия футболом создают максимально

благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения [2], [6].

Учащиеся начальных классов способны быстро овладевать многими видами деятельности, у них повышенный интерес ко всему новому. Такой подход позволяет раскрыть потенциальные возможности физического и психологического развития, и оказать влияние на самоопределение личности [10], [17].

На начальном, оздоровительном этапе спортивной подготовки основное время уделяется общей физической подготовке. Обучение и тренировка в футболе рассматривается как единый педагогический процесс, цель которого состоит в формировании двигательных навыков и умений, а также развитие двигательных способностей до оптимального уровня [20].

В.П. Губа дает четкие характеристики современному футболу: «современный футбол обладает большей интенсивностью игры и предъявляет к футболисту требование быстрого и эффективного выполнения технико-тактические приемов в условиях лимита времени, пространства, неожиданно изменяющейся обстановки. В команде, желающей в настоящее время добиваться успеха, игроки должны играть быстро, владеть рациональной техникой и сочетать ее с быстротой передвижения. В данной связи иногда используется понятие скоростной техники. Борьба нападения и защиты может решиться в пользу нападения с использованием отточенной техники, в основе которой лежат дриблинг (ведение), финты и скрытые передачи. Как отечественные, так и зарубежные специалисты отмечают, что в массовой защите положительный результат может быть при рациональной, быстрой и точной обработке мяча. В указанных условиях выйти на ударную позицию игрокам возможно только используя уверенную обводку двух-трех соперников. Подобные приемы доступны футболистам, которые обладают высокой степенью индивидуального мастерства, также в применении финтов и обводки» [8].

В литературе по теории и методике физического воспитания ряд авторов, в том числе Ж.К. Холодов дает такое определение силы «Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет напряжения мышц» [45].

О.В. Двейрина дает определение силовым способностям: «Силовые способности проявляются в различных видах движений. При скоростных движениях наблюдается придание конечности предельной скорости за минимальный промежуток времени. При скоростно-силовых движениях спортсмен развивает значительные усилия за небольшой промежуток времени. При собственно силовых движениях развиваются максимальные усилия. Если упражнение, носящее скоростно-силовой характер, выполняется длительно, то говорят о скоростно-силовой выносливости» [9].

Л.П. Матвеев раскрывает в своих работах средства развития силы: «Сила как физическое качество представляет собой возможность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или групп мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП» [24].

Важное место в футболе играет быстрота и скоростные возможности. Под быстротой понимают способность футболиста совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени. В.А. Молдован дает определение понятию быстрота: «Быстрота – это способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)» [26]. В литературе выделяют четыре формы проявления быстроты: время реакции; время одиночного движения; максимальную частоту движений; быстроту начала движения. О.И. Низовская пишет, что «Быстрота – прежде всего, зависит от частоты шагов и длины шагов, которая в свою очередь определяется длиной конечностей и

силой отталкивания. Причем более важным компонентом является частота движений» [28]. Скоростные способности имеют важное значение для футболистов, этому направлению деятельности отводится много времени в учебно-тренировочном процессе на всех этапах тренировочного процесса. В футболе быстрота, это не только быстрое передвижение по полю в игре, и быстрое мышление, быстрое принятие решения, быстрая реализация задуманного, быстрая работа с мячом, быстрая реакция на смену игровой ситуации [3], [21], [22], [30].

Координационные способности – это возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия. Они характеризуют умение быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи в сложных и неожиданных ситуациях [4], [23].

А.Ш. Шаргаве в своих работах большое внимание уделял координационным способностям, раскрывал их природную основу: «природной основой координационных способностей выступают анатомо-физиологические задатки:

- уровень развития и соотношения сигнальных систем,
- природные свойства анализаторов (зрительные, слуховые, мышечно-двигательные ощущения),
- свойства нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность, динамичность, пластичность, лабильность),
- отдельные уровни центральной нервной системы (уровни построения движения), неравномерность развития которых обуславливает и разные координационные способности, проявляемые при решении различных классов двигательных задач» [46].

Г.В. Монаков раскрывает основные средства для развития двигательных способностей «наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют обще-

подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях при различных положениях тела или его частей, в разные стороны элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и другие), упражнения в равновесии. Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой, высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, передвижения по пересеченной местности, бег по песку, ходьба на лыжах» [27].

Ю.Ф. Курамшин считает, что «целесообразным использовать три направления развития координационных способностей:

- координационную сложность выполняемого упражнения.
- количество игроков, выполняющих упражнение.
- размер площадки, на которой выполняется упражнение.

Вполне очевидно, что все эти факторы нужно рассматривать в совокупности, так как изменение хотя бы одного из них может изменить характер ответных реакций организма. В связи с этим представляются неправомерными попытки ряда авторов использовать при оценке величины тренировочной нагрузки один или два отдельно взятых фактора» [43].

По мнению А.Н. Ермакова: «Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста» [10].

В футболе многие авторы используют термин «точность движений», Иванов пишет, что «особенностью точностных движений является результативность, каждое движение направлено на решение определенной

двигательной задачи, включая в себя, кроме смысловой структуры, и двигательный состав - способ решения задачи» [23].

Ж.К. Холодов дает определение выносливости: «Выносливость - это способность выполнять работу без изменения параметров (интенсивность и точность движений)» [45]. Выносливость еще определяют, как способность организма противостоять утомлению. Уровень развития выносливости находится в прямой зависимости от развития других физических способностей. Развитие и проявление выносливости зависит от многих факторов, таких как: энергетических ресурсов человека; функциональных возможностей систем организма; быстроты активизации и степени согласованности в работе этих систем; устойчивости физиологических и психических функций организма; состоянием опорно-двигательного аппарата; личных и психологических особенностей. Большое значение для развития выносливости имеет пол, возраст, морфологические особенности и т.п. Существует много различных форм выносливости, например, скоростная, силовая, координационная и т.п. В практике спорта выносливость выделяют общую и специальную. Общая выносливость, это продолжительное время эффективно выполнять работу неспецифического характера. Специальная выносливость, это способность выполнять эффективно движения конкретной направленности, определенного двигательного действия. В футболе игроки во время матча выполняют много разнообразных действий, связанный с быстротой, координацией, поэтому мы рассматриваем как игровую выносливость [40], [41], [42].

1.3 Организация учебно-тренировочного процесса в системе дополнительного образования по виду спорта «футбол»

Современный школьник, свое основное время проводит, занимаясь учебной деятельностью, подготовкой домашних заданий. Детям приходится выдерживать большой поток информации, умственные, физические и

психологические нагрузки. Большинство детей испытывает дефицит двигательной активности, а в школьный период гармоническое развитие возможно только при достаточном двигательном режиме. В се это приводит к ухудшению состояния здоровья, появлению хронических заболеваний, ухудшению санки, снижению остроты зрения, снижению иммунитета. В современных условиях жизни важную роль играет эффективная организация дополнительного физкультурно-оздоровительного образования [1], [33], [35].

Футбол, это командный вид спорта. Командная игра формирует у юных спортсменов важные, особенно в современных реалиях, навыки совместной деятельности, коммуникации, способствует воспитанию ответственности за общий результат. Развивает способность детей заботиться о товарищах по команде, уважительно относиться к соперникам, уметь вместе радоваться победам и переживать неудачи и поражения. Спорт – это «школа жизни», в учебно-тренировочном процессе развиваются личностные качества, настойчивость, уверенность в своих силах, справедливость, дисциплина. Участие в соревнованиях формирует ответственность за свои действия, умение контролировать свои эмоции. Занимаясь в секции по футболу у детей формируется культура движений, обогащается двигательный опыт. Помимо практических занятий, обязательно проводятся теоретические занятия, на которых юные футболисты изучают основы техники футбольных приемов, технику тактических приемов, изучают правила игры в футбол, историю возникновения этого вида спорта, биографии выдающихся спортсменов, изучают навыки регулирования психического состояния, технику безопасности, основы гигиены, правила поведения на тренировках, режим дня и режим питания. Все вышеперечисленные темы проводятся в форме бесед.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в футболе подробно раскрыл в своих работах В.П. Губа: «организация и планирование учебно-тренировочного процесса является одной из наиболее сложных проблем современного футбола. Это объясняется большим

количеством разноплановых задач, которые необходимо решать на разных этапах подготовки. В частности, построение годового плана основывается на закономерностях развития и становления спортивной формы игроков, календаре официальных соревнований, объективном уровне психофизических возможностей футболистов. Вопросам организации тренировочного процесса в рамках подготовительного и соревновательного периодов посвящено достаточно большое количество исследований, но в них, как правило, рассматриваются показатели подготовки и обосновываются принципы организации нагрузок. В зависимости от подбора и сочетания средств подготовки различают занятия комплексной и избирательной направленности. В практике подготовки футболистов чаще применяются занятия, предусматривающие одновременное развитие различных качеств и способностей, т. е. занятия комплексной направленности» [8].

Вопросы нормирования и планирования нагрузки в учебно-тренировочном процессе юных футболистов подробно рассмотрены в работах В.Б. Иссурина: «проведенные исследования изучения учебно-тренировочного процесса юных футболистов позволили прийти к выводу об относительной условности разделения на периоды и необходимости планирования отдельных этапов подготовки, направленных на накопление и реализацию функционального и технико-тактического потенциала игроков. Одним из центральных в системе подготовки юных футболистов является вопрос нормирования и планирования тренировочных нагрузок. При планировании необходимо учитывать такие ее характеристики, как специализированность, направленность, координационная сложность и величина. Наиболее обобщенным показателем нагрузки является ее величина. Под величиной тренировочной нагрузки в спорте понимают количественную меру тренировочного воздействия, то есть произведение объема нагрузки, выраженного в физических единицах на интенсивность, характеризующуюся физиологическими показателями» [9].

Б.И. Плон в своей книге «Новая школа в футбольной тренировке» впервые в футбольной практике разработал девять учебно-тренировочных программ на основе своей классификации средств подготовки, которые позволяют управлять подготовкой игроков и команды всех возрастных категорий. В книге представлены игры и игровые упражнения, которые способствуют воспитанию творчества игрока, важнейших качеств: мышления, взаимодействия с партнерами, активности, инициативности в противоборстве с соперником [35].

А.П. Арутюнян в своих работах отмечает: ««на первом этапе обучения у занимающихся одновременно с освоением элементов техники формируются тактические умения. В дальнейшем они расширяются: тактические действия усложняются и объединяются в более сложные тактические комбинации. Трудные для освоения занимающимися тактические действия осваиваются сначала по частям. К целостному методу, как правило, прибегают для закрепления и совершенствования изучаемых приемов» [2].

К. Бишопс пишет, что «в спортивных играх, и в частности в футболе, мастерство игрока характеризуется объемом, разносторонностью, рациональностью и эффективностью техники и тактики. Разносторонность тактики характеризуется тем, насколько разнообразны тактические ходы в действиях игрока. Не случайно при этом специалисты говорят о технико-тактическом мастерстве» [5].

Занятия в секции футбола проводятся в соответствии с программой дополнительного образования по виду спорта «футбол». В программе определены цель, задачи, методы обучения, содержание изучаемых приемов. В программе по виду спорта прописаны результаты, которые должны достичь занимающиеся после освоения программного материала. после освоения программного материала. Предметные результаты освоения программы включают:

- знания по истории появления футбола и особенности развития вида спорта;
- знать правила игры в футбол и их историю;
- навык владения различными приемами владения мячом;
- умение применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол;
- умение использовать в игре технические элементы;
- умения применять в игре индивидуальные навыки;
- уметь организовать и судить спортивные соревнования по футболу [36].

К метапредметным результатам относятся регулятивные универсальные учебные действия (УУД) – это действия, благодаря которым ученик может организовывать и корректировать формирование новых знаний и навыков. К разделу метапредметных результатов относятся также познавательные универсальные действия, которые подразумевают совокупность приемов, которые помогают успешно усваивать новые знания и навыки, а также применять их в учебных и жизненных ситуациях.

Выводы по главе:

С целью организации эффективной работы по программе дополнительного образования в спортивной секции тренерам по виду спорта необходимо знать особенности анатомического строения и протекания физиологических процессов в организме детей и подростков.

Физическое и психическое состояние детей находится в тесной взаимосвязи. Физическое воспитание осуществляется при воздействии на психику детей и отражается на психическом развитии. В литературных источниках подтверждено, что умственная работоспособность улучшается после выполнения физических упражнений.

Период начальной школы является переходным, дошкольники становятся учениками начальной школы со всеми вытекающими

требованиями и изменением режима жизни. Детям первых классов сложно перестраиваться от беззаботной жизни ребенка, у которого основная деятельность была игровая, к реалиям школьной жизни. В первые месяцы обучения в школе большинство детей испытывают стресс, который отражается на физическом и психическом состоянии ребенка. В этом случае регулярные занятия в спортивной секции по футболу, помогают ребенку преодолеть «школьный стресс» и адаптироваться к повышенным требованиям школы

Рассматривая проблему развития двигательных способностей необходимо их рассматривать как комплекс психологических, физиологических и морфологических свойств человека, которые отвечают требованиям определенных видов двигательной деятельности и обеспечивают ее эффективность. К основным видам двигательных способностей относят: силовые; скоростные; координационные; гибкость; выносливость.

На основании изучения литературных источников мы пришли к выводу, что младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста.

Наиболее значимыми двигательными способностями в футболе многие авторы считают, скоростные способности, координационные способности.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Задачи исследования:

- определить исходный уровень развития двигательных способностей у детей 7-8 лет, занимающихся футболом в системе дополнительного образования;
- разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс юных футболистов (7-8 лет) комплексы, направленные на развитие двигательных способностей;
- проверить эффективность разработанных комплексов, и их влияние на уровень развития двигательных способностей детей 7-8 лет, занимающихся футболом.

2.2 Методы исследования

Для достижения цели и задач в бакалаврской работе были использованы следующие методы исследования:

- анализ данных научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

В литературных источниках, мы рассмотрели различные средства, направленные на развитие двигательных способностей в игровых видах спорта. В современных исследованиях уделяется внимание разнообразным средствам, развития двигательных способностей, тренажерам, внедрению в тренировочный процесс современных фитнес-технологий. В результате

анализа литературных источников мы установили, что недостаточно работ, посвящённых исследованию общей физической подготовки на начальном этапе в футболе. На основе анализа литературных источников нами была определена цель, объект, предмет, задачи, гипотеза работы.

Педагогическое наблюдение проводилось на учебно-тренировочных занятиях по футболу в системе дополнительного образования с детьми начальной школы (7-8 лет).

Педагогический эксперимент длился на протяжении девяти месяцев с сентября 2024 года по май 2025 года. Было сформировано 2 группы, контрольная и экспериментальная, в которые вошли по 15 юных футболистов 7-8 лет. Занятия проводились три раза в неделю по 90 минут. В процессе педагогического эксперимента было проведено начальное и итоговое тестирование.

Для тестирования нами были выбраны следующие контрольные упражнения:

Челночный бег 3 x 10 метров. Тест проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На площадке наносятся линии старта и финиша, расстояние между ними 10 м. Рекомендуется проводить тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения. По команде «На старт!» тестируемый становится перед стартовой линией в положении высокого старта, не наступая на стартовую линию, толчковая нога находится у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад. По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается ее рукой, разворачивается и возвращается к линии старта, которую также касается рукой и пробегает последний отрезок финишируя. Тестирующий останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до команды тестирующего «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- обучающийся не пересёк линию во время разворота любой частью тела [12].

Поднимание туловища из положения лежа на полу за 30 с, определялось количество выполненных подъемов туловища. Для выполнения контрольного упражнения принимается исходное положение лежа на спине, руки скрестно на груди, по команде испытуемый начинает выполнять поднимание туловища до положения «сед», не отрывая прямых ног от пола, после истечения 30 секунд фиксируется количество правильно выполненных движений.

Бег на 30 метров с высокого старта результат измерялся в секундах. Старт дается сразу двум участникам норматив по программе не более 6 с;

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами определялся в см. Испытуемый подходит к стартовой линии, носки ног не должны переступить границы линии. Перед началом прыжка испытуемый начинает выполнять пружинистые движения и раскачиваться при помощи рук. Приземляться необходимо на 2 ноги одновременно, результат будет рассчитываться по ближней к стартовой линии ноге. Результат фиксируется в сантиметрах. Участник выполняет три попытки, фиксируется лучший результат. По программе результат не менее 100 см;

Наклон вперед из положения стоя на тумбе с разметкой, высотой не ниже 20-30 см. Юный спортсмен встает на тумбу в сомкнутую стойку, носки на уровне края. По команде начинает выполнять наклон вперед, при этом ноги в коленном суставе прямые. Задача испытуемого выполнить наклон как можно ниже, в нижней точке зафиксировать положение на 3 с, тест выполняется после предварительной разминки, выполняется три попытки, фиксируется лучший результат. Норматив: 5 см.

Методы математической обработки материала. Начинская С.В., Трифонова Н.Н. в своих методических пособиях констатируют «... что полученные данные обрабатываются и анализируются с помощью математической статистики с вычислением основных математических параметров:

Первоначально вычислялась средняя арифметическая величина M по следующей формуле 1:

$$M = \frac{\sum M_1}{n}, \quad (1)$$

где $\sum$ – символ суммы;

M_1 – значение отдельного измерения (варианта);

n – общее число вариантов.

Далее определяли величину δ – среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

$$\sigma = \frac{M_{i \max} - M_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где $M_{i \max}$ – наибольший показатель;

$M_{i \min}$ – наименьший показатель;

K – табличный коэффициент.

Чтобы определить достоверное различие находили параметрический критерий t - Стьюдента по формуле 3:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (3)$$

где M_1 – среднее арифметическое первой выборки;

M_2 – среднее арифметическое второй выборки;

m_1 - ошибка среднего арифметического первой выборки;

m_2 – ошибка среднего арифметического второй выборки.

Полученное значение t оценивалось по таблице t - распределения Стьюдента для оценки статистической доверенности различий в группах. Рассматривается различие средних арифметических двух выборок с использованием гипотезы: математические ожидания. Задача ставится следующим образом: имеется две совокупности элементов, т.е. две выборки генеральных совокупностей с элементами, у которых вычислены средние арифметические, и стандартные отклонения» [11], [25], [32], [37].

2.3 Организация исследования

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа № 5 имени генерала-майора М.Ф. Федорова»

На первом этапе, который проходил с мая по сентябрь 2024 года нами был произведен анализ литературных источников, таких как учебные пособия, учебники, научно-исследовательские статьи разных авторов. Благодаря анализу литературных источников нами была сформулирована рабочая гипотеза, поставлена цель и задачи исследования, определен объект и предмет работы.

На втором этапе с сентября 2024 года по май 2025 года проводился педагогический эксперимент. Целью педагогического эксперимента было определение наиболее эффективных средств для развития двигательных способностей у юных футболистов 7-8 лет, занимающихся в сфере дополнительного образования. В педагогическом эксперименте приняли участие 30 юных футболистов 7-8 лет, занимающихся в секции по футболу в системе дополнительного образования, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы, по 15 человек в каждой. В

учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были включены комплексы для развития двигательных способностей. Контрольная группа занималась по программе дополнительного образования по виду спорта футбол.

На третьем этапе май и июнь 2025 года проводился математический анализ полученных результатов, формировались выводы и оформление выпускной квалификационной работы.

Выводы по главе

Во второй главе описаны методы исследования. Были описаны основные этапы исследования. Подробно описаны контрольные упражнения, позволившие контролировать учебно-тренировочный процесс юных футболистов. Всего было проведено пять тестов.

На основании изучения литературных источников мы выявили, что в современных исследованиях уделяется внимание разнообразным средствам, развития двигательных способностей, тренажерам, внедрению в тренировочный процесс современных фитнес-технологий.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Средства, направленные на развитие двигательных способностей юных футболистов 7-8 лет

Специалисты в области футбола отмечают необходимость применения в тренировочном процессе широкого спектра тренировочных средств, направленных на технико-тактическое мастерство в атаке и защите, отмечая важность применения игровых и узкоспециализированных тренировочных заданий. В процессе подготовке спортивного резерва большая часть специалистов констатирует целесообразность применения повторного метода, который обеспечивает формирование навыка эффективной игры в защите и нападении. Анализ литературных источников позволил нам разработать комплексы для развития двигательных способностей для использования в тренировочном процессе в секции по футболу [7].

Дети начальной школы очень любят играть поэтому лучше воспринимают информацию в форме игр и игровых заданий. Дети начальной школы не могут долго концентрировать внимание, поэтому упражнения должны быть непродолжительные и интересные, это позволит поддерживать интерес и эмоциональность детей.

При подборе упражнений мы учитывали индивидуальные особенности каждого ребенка и адаптировали упражнения в зависимости от их уровня подготовленности. С этой целью мы использовали карточки-задания [29].

Таблица 1 – Средства для развития двигательных способностей

Для развития скоростных способностей	Дозировка	Методические рекомендации
Челночный бег. 5 × 10 м	2 серии	с максимальным ускорением, отдых до 2 минут
спринт на 30 м. 1–30 м – максимальная скорость	2 подходов	31–60 сек. Отдых между подходами
прыжки через барьеры. 1–5 барьеров – серия прыжков.	8 подходов.	следить за толчком и приземлением
ускорение с места. 1–10 м – рывок; 11–20 м – замедление	повторить 4 раз	Стараться развивать максимальную скорость
бег с высоким подниманием бедра. 1–20 сек. – максимальный темп; 21–40 сек. – отдых.	повторить 4 подходов	быстро реагировать на сигнал
боковые прыжки на одной ноге. 1–10 – на правой; 11–20 – на левой	повторить 4 серии.	дыхание не задерживать
Бег из низкого старта 1–3 – «на старт»; 4 – рывок на 15 м.	повторить 8 раз.	быстро реагировать на команды
бег по лестнице. 1–30 сек. – подъём вверх; 31–60 сек. – спуск.	повторить 5 циклов	Не пропускать ступеньки
Для развития гибкости	Дозировка	Методические рекомендации
И .п. – сед, ноги врозь. 1–4 – наклон к правой ноге; 5–8 – к левой.	повторить по 6 раз к каждой ноге	Спина прямая, носки на себя
И. п. – стойка на коленях, руки вверх. 1–4 – прогиб назад (поза «верблюда»); 5–8 – и.п.	повторить 8 раз.	упражнение выполнять медленно, концентрировать внимание на своих ощущениях
И. п.- лёжа на спине, руки вверх 1–2 – подтянуть колени к груди; 3–4 – обхватить стопы (поза «ребёнка»).	Удерживать 30 сек.	Группировка плотная
И. п. – сед, руки вверх 1–4 – наклон вперёд; 5–8 – и. п. Дыхание: наклон – выдох.	повторить 10 раз.	упражнение выполнять медленно, концентрировать внимание на своих ощущениях

Продолжение таблицы 1

Для развития скоростных способностей	Дозировка	Методические рекомендации
И.п. – стойка (ноги шире плеч). 1–4 – наклон вправо, левая рука на голове; 5–8 – влево.	повторить по 4 раза в каждую сторону.	наклон точно в сторону
И.п. – лежа на спине, «мостик». 1–4 – подъём в мост; 5–8 – опускание..	повторить 6 раз	стремиться отвести плечи назад, выпрямить руки и ноги
И. п. – выпад правой. 1–4 – растяжка бедра; 5–8 – смена ноги..	повторить по 6 раз на каждую ногу	Не допускать болевых ощущений
Для развития выносливости (специальной)	Дозировка	Методические рекомендации
Полоса препятствий включающая: акробатические элементы; прыжки; ползание; подлезание под предметы; обегание кеглей,, перепрыгивание веревки и т.п.	2 подхода	Следить за качеством выполнения заданий

Для развития координационных способностей были разработаны 5 вариантов карточек-заданий различной степени сложности. Такой способ организации упражнений вызывает заинтересованность детей в выполнении задания.

Для развития гибкости мы применяли комплексы стретчинга с элементами расслабления. Нами были составлены 3 комплекса стретчинга:

- упражнения в исходном положении стоя;
- упражнения в исходном положении сидя;
- упражнения в исходном положении лежа.

Упражнения проводились в заключительной части каждого тренировочного занятия. Особое внимание уделялось соблюдению определенных правил при выполнении упражнений на растяжку: удержание положения не менее 30 секунд; обязательное повторение каждого упражнения 2-3 раза; концентрация на выполнении упражнения; выполнение глубокого дыхания с концентрацией внимания на точке «дискомфорта».

Для развития силовых способностей мы составили комплексы физических упражнений в виде круговой тренировки, работа организована по станциям.

Для развития скорости мы разработали упражнения и задания. В тренировочном занятии проводили как отдельные упражнения, так и в сочетании с техническими приемами. Помимо этого, в тренировочном процессе проводились подвижные игры, направленные на развитие скорости. Большинство упражнений проводились игровым и соревновательным способом.

Для развития выносливости юных футболистов, проводились подвижные игры, двухсторонние игры, которые гармонично сочетают физическую активность и элементы техники игровых приемов и передвижений. Например, юные спортсмены играют в подвижные игры, передвигаясь только определенным способом: приставными шагами, спиной, в полуприседе и т.п.

Для развития специальной выносливости мы использовали в заключительной части тренировочного занятия полосу препятствий. Юным футболистам предлагалось преодолеть полосу с препятствиями, используя акробатические элементы, прыжки, ползание и подлезание под предметы. Препятствия могут включать в себя кегли, которые нужно оббежать, веревки, под которыми нужно проползти, или небольшие барьеры, которые надо перепрыгнуть. Полоса препятствий проводилась в двух вариантах: командном и индивидуальном. Командный вариант: дети разбивались на одинаковые по силам команды и поочередно проходили полосу препятствий, передавая эстафету друг другу. Индивидуальный вариант: старт в полосе препятствий одновременно принимали 2 или 3 участника, после завершения задания каждый участник, пришедший первым, получал 1 бал. Каждый участник преодолевал полосу препятствий 3 раза, победитель становился тот, кто набрал наибольшее количество баллов.

3.2 Результаты исследования

Для оценки уровня развития двигательных способностей до начала экспериментального исследования и после окончания было проведено тестирование. Тестирование проводилось по пяти контрольным упражнениям. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты начального тестирования

Тесты		Наклон вперед из положения стоя на тумбе (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Челночный бег, 3 x 10 м (с)	Бег 30 м с высокого старта (с)	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с
Экспериментальная группа	X	4,50	114,10	9,40	6,31	13,30
	σ	0,5	3,57	0,07	0,53	0,48
Контрольная группа	X	4,20	116,41	9,46	6,51	13,70
	σ	0,7	3,52	0,07	0,52	0,67
t		0,36	0,24	0,62	0,43	0,52
p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Примечание: X-средняя арифметическая, σ - ошибка средней арифметической, P-уровень достоверности различий, t-критерий Стьюдента, P- показатель достоверности						

Анализ полученных в результате начального тестирования показателей, позволил констатировать, что средние показатели развития двигательных способностей детей 7-8 лет, занимающихся футболом контрольной и экспериментальной группы, не имели существенных различий. По всем тестовым значениям испытуемые показали примерно одинаковые результаты.

Так, в тесте «Прыжок в длину с места толчком двух ног» средний результат КГ составил 116,4 см, результат ЭГ – 114,1 см, по программе дополнительного образования по виду спорта «футбол» для возраста 7-8 лет – показан результат, не менее 100 см. В обеих группах средний результат в прыжках в длину с места превосходит контрольный норматив,

предусмотренный программой.

Результаты теста «Челночный бег 3 по 10 метров (с)» средний результат КГ составил 9,46 с, результат ЭГ – 9,40 с, что ниже нормативных показателей, рекомендованным программой, не более 9,3 с.

Показатели теста «Бег 30 метров с высокого старта» средний результат КГ составил 6,51 с, результат ЭГ – 6,31 с, по программе дополнительного образования по виду спорта «Футбол» для возраста 7-8 лет – рекомендованный результат составляет 6 с.

Показатели теста «Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд» средний результат КГ составил 13,70 раз, результат ЭГ – 13,3 раза, по программе «Футбол» для юных футболистов первого года обучения, контрольный норматив 12-15 раз. Результаты, показанные в этом контрольном упражнении, находятся в пределах нормы.

Показатели теста «Наклон вперед из положения стоя на тумбе» средний результат КГ составил 4,20 см, результат ЭГ – 4,50 см, по программе «Футбол» для возраста 7-8 лет – рекомендован результат 5 см. При этом полученные данные свидетельствовали об однородности контрольной и экспериментальной групп.

Следующим этапом работы стало непосредственно проведение педагогического эксперимента. На данном этапе в учебно-тренировочный процесс секции по футболу были внедрены специально разработанные средства для развития двигательных способностей, имеющих для юных футболистов важное значение. Все упражнения представлены в 3 главе. Содержание занятий отвечало требованиям возраста и в зависимости от начального уровня подготовки подбирались индивидуальные задания. Мы использовали систему карточек-заданий, которые имели несколько вариантов сложности. На первых занятиях, тренер сам раздавал задания детям, в зависимости от их подготовленности. После того, как юный спортсмен выполнял все варианты сложности, ему предлагалось самому выбрать «вариант» заданий для выполнения. Такой подход позволял ребенку самому

принимать решение и нести ответственность за его качественное выполнение. Отличие между группами состояло в том, что у экспериментальной группы проводились занятия с использованием специально разработанных средств, направленных на развитие двигательных способностей.

Спустя 9 месяцев после начала экспериментального исследования были проведены повторные контрольные испытания. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты тестирования в конце педагогического эксперимента

Тесты		Наклон вперед из положения стоя на тумбе (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Челночный бег , 3 x 10 м (с)	Бег 30 м с высокого старта (с)	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с
Экспериментальная группа	X	7,91	120,30	9,14	6,01	16,80
	σ	0,69	3,65	0,04	0,42	0,52
Контрольная группа	X	5,3	117,80	9,34	6,21	14,50
	σ	0,38	3,59	0,14	0,33	0,49
t		2,56	2,64	3,88	2,53	2,52
p		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Примечание: X-средняя арифметическая, σ - ошибка средней арифметической, P- уровень достоверности различий, t-критерий Стьюдента, P- показатель достоверности						

Проведенное сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп в сентябре и в мае показало, что за прошедший период прирост показателей по контрольным упражнениям был в обеих группах, но достоверные улучшения во всех тестовых заданиях наблюдались у участников экспериментальной группы.

Далее в работе представлены данные по каждому тестовому заданию, на основе которых мы сделали заключение об эффективности использования разработанного комплекса средств направленных на улучшение показателей двигательных способностей юных футболистов 7-8 лет, занимающихся в

системе дополнительного образования.

При сравнении показателей по тесту «Наклон вперед из положения стоя на тумбе» (см) мы выяснили, что юные футболисты экспериментальной группы повысили средний показатель с 4,5 см до 7,9 см, прирост составил 3,4 см. В контрольной группе средний результат повысился с 4,2 см до 5,3 см, прирост в данной группе составляет 1,1 см. Результаты начального и итогового тестирования представлены на рисунке 1.

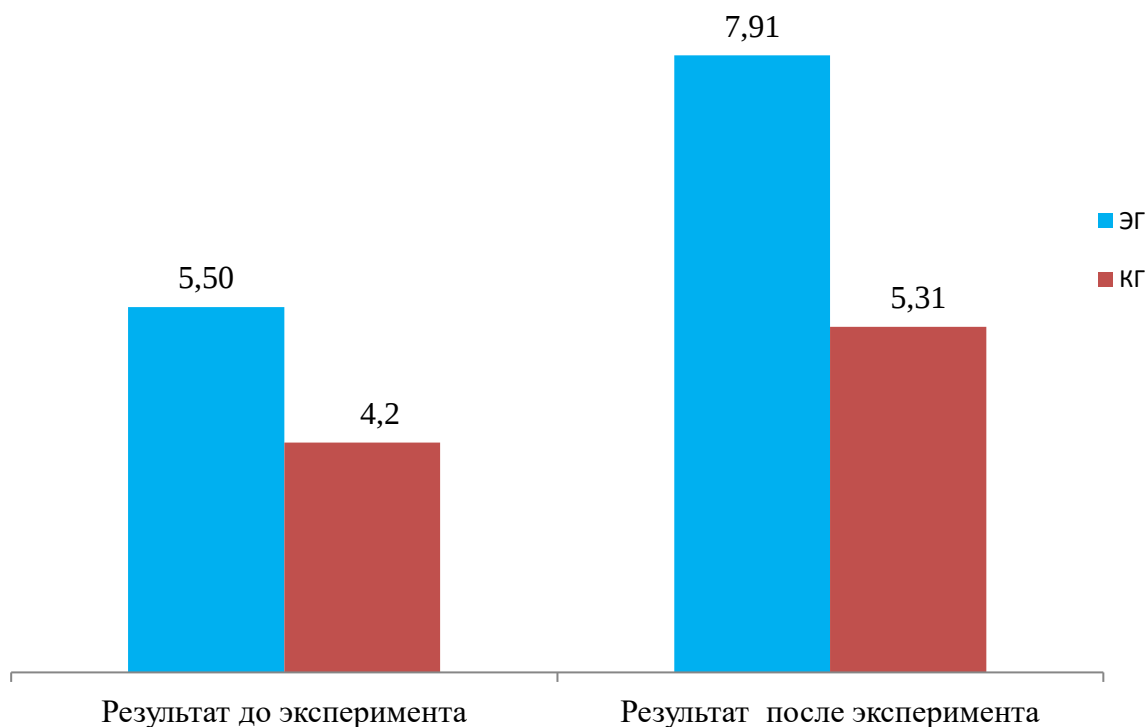


Рисунок 1 – Динамика показателей теста «Наклон из положения стоя на тумбе (см)»

На рисунке 2 представлена динамика результатов теста «Прыжок в длину с места толчком двух ног». В экспериментальной группе произошли значительные изменения средних показателей – длина прыжка в среднем увеличилась на 6,2 см, при $p < 0,05$, в контрольной группе результат улучшился на 0,79 см при $p < 0,05$.

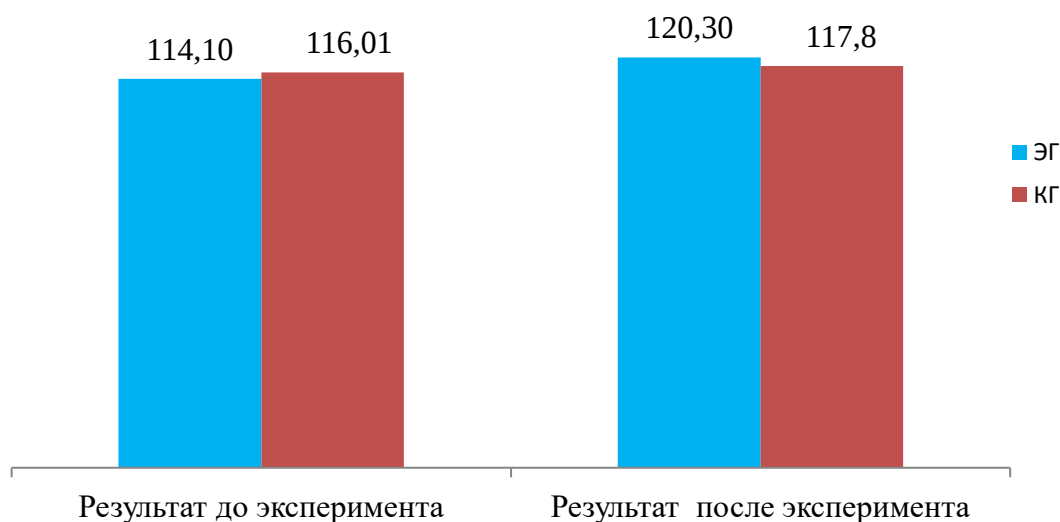


Рисунок 2 – Динамика показателей теста «Прыжок в длину с места (см)»

На рисунке 3 представлена динамика результатов теста «Челночный бег 3 по 10 м (с)». В экспериментальной группе – время преодоления трех отрезков в среднем уменьшилось на 0,34 с, при $p < 0,05$, в контрольной группе результат улучшился на 0,12 при $p < 0,05$.

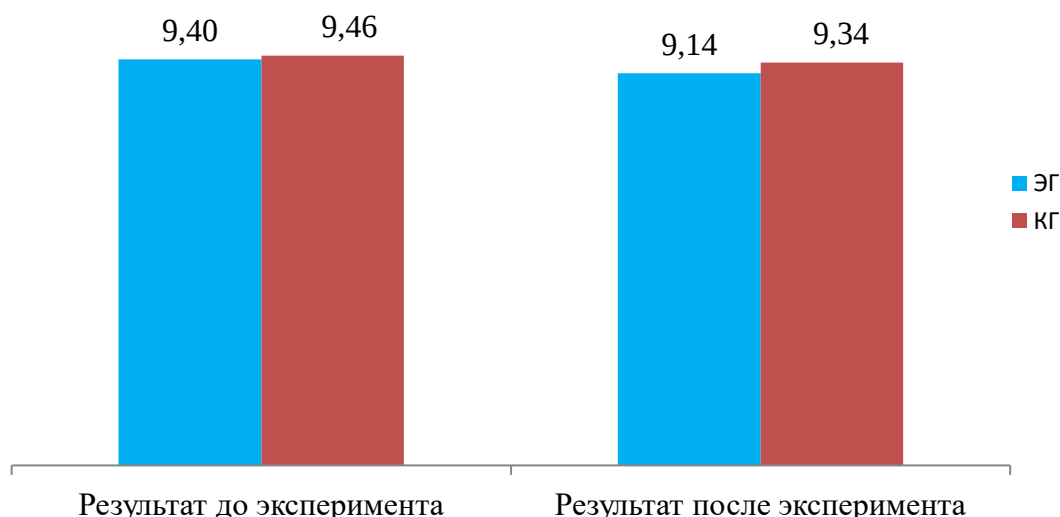


Рисунок 3 – Динамика показателей теста «Челночный бег 3 по 10 м (с)»

На рисунке 4 представлена динамика результатов теста «Бег на 30 метров с высокого старта (с)» время прохождения дистанции. Как в

экспериментальной, так и в контрольной группе произошли незначительные изменения средних показателей – время преодоления дистанции экспериментальной группе улучшилось в среднем на 0,2 с, при $p < 0,05$, в контрольной группе результат улучшился на 0,3 с при $p < 0,05$. Возраст начальной школы не является сенситивным для развития быстроты.

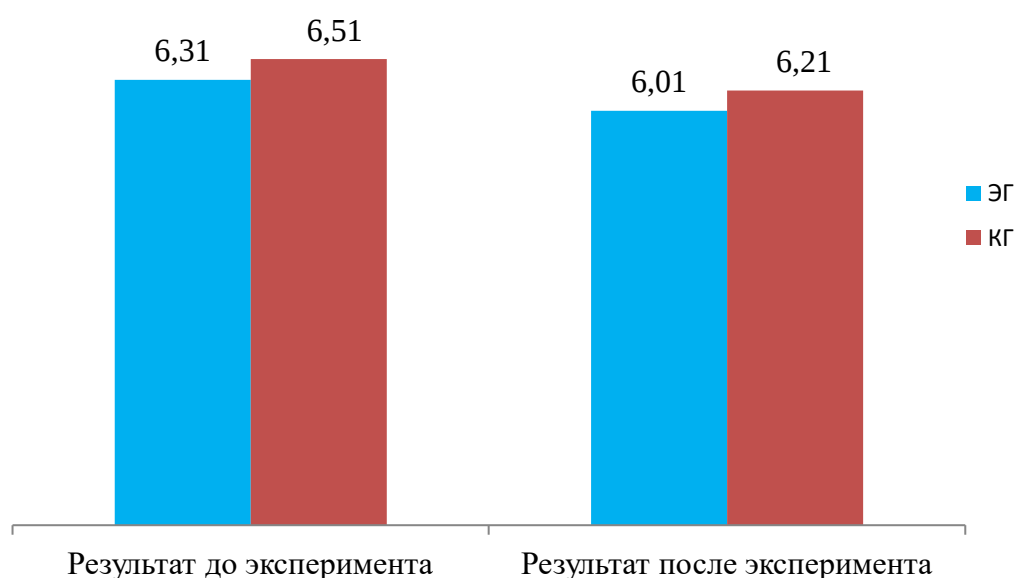


Рисунок 4 – Динамика показателей теста «Бег га 30 метров с высокого старта (с)»

На рисунке 5 представлена динамика результатов теста «Подъем туловища из положения лежа за 30 с». В экспериментальной группе произошли значительные изменения средних показателей – количество повторений увеличилось в среднем на 3,5 раза, при $p < 0,05$, в контрольной группе результат улучшился на 0,8 раз при $p < 0,05$. Данное контрольное упражнение объединяет силовые и скоростные способности. Увеличению этого показателя в экспериментальной группе, на наш взгляд способствовало включение в тренировочный процесс экспериментальной группы круговой тренировки. Упражнения подбирались в определенной последовательности и были направлены на развитие силовой выносливости и волевых качеств занимающихся.

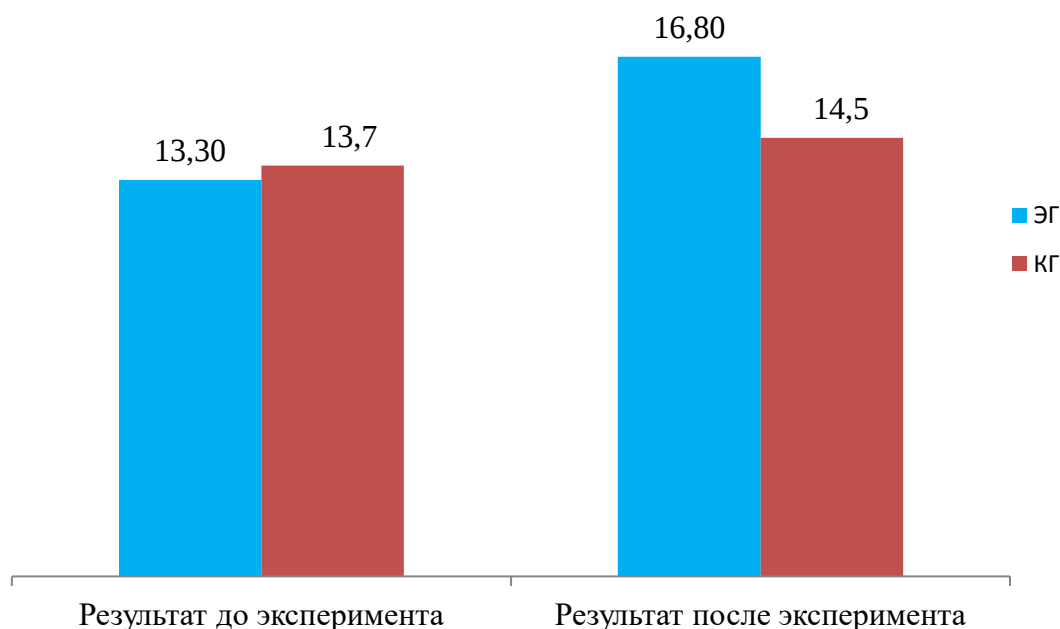


Рисунок 5 – Динамика показателей теста «подъем туловища из положения лежа за 30 с»

Таким образом анализ результатов начального и контрольного тестирования позволили определить, какие упражнения комплексы были более эффективными для развития двигательных способностей, для юных футболистов занимающихся первый год по программе дополнительного образования. За 9 месяцев занятий юные футболисты улучшили показатели развития двигательных способностей, овладели техникой базовых перемещений и ударов по мячу, получили хорошую игровую практику, научились работать в команде, принимать решения за качественное выполнение заданий.

Вывод по главе

Для проведения упражнений-заданий с экспериментальной группой мы использовали преимущественно игровой и соревновательный методы. Дети начальной школы не могут долго концентрировать внимание, поэтому упражнения должны быть непродолжительные и интересные, это позволит поддерживать интерес и эмоциональность детей.

При подборе упражнений мы учитывали индивидуальные особенности каждого ребенка и адаптировали упражнения в зависимости от их уровня подготовленности. С этой целью мы использовали карточки-задания.

С целью улучшения показателей гибкости мы применяли комплексы стретчинга с элементами расслабления в трех исходных положения – стоя, сидя и лежа.

С целью развития координационных способностей были разработаны 5 вариантов карточек-заданий различной степени сложности.

С целью развития силовых способностей мы применяли комплексы физических упражнений в виде круговой тренировки, работа организована по станциям.

Для развития быстроты разработаны комплексы упражнений и заданий в сочетании с техническими приемами.

С целью развития выносливости юных футболистов, проводились подвижные игры, двухсторонние игры, которые гармонично сочетают физическую активность и элементы техники игровых приемов и передвижений. Для развития специальной выносливости мы использовали в заключительной части тренировочного занятия полосу препятствий (акробатические элементы, прыжки, ползание и подлезание под предметы). Полоса препятствий проводилась в двух вариантах: командном и индивидуальном.

Заключение

Результаты исследования позволили сформулировать выводы.

Изучение анатомо-физиологических способностей позволило сформулировать вывод, что физическое и психическое состояние детей находится в тесной взаимосвязи. Физическое воспитание осуществляется при воздействии на психику детей и отражается на психическом развитии. Умственная работоспособность улучшается после выполнения физических упражнений. Знание особенностей физического развития занимающихся является важной составляющей успешной педагогической деятельности.

Двигательные способности являются комплексом психологических, физиологических и морфологических свойств человека, которые отвечают требованиям определенных видов двигательной деятельности и обеспечивают ее эффективность. К основным видам двигательных способностей относят: силовые; скоростные; координационные; гибкость; выносливость.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания большого количества новых разнообразных движений, это является основным требованием к содержанию физической подготовки детей младшего школьного возраста.

Проведенное тестирование двигательных способностей в начале исследования показало, что группы на начало педагогического эксперимента равны и не имели статистических различий в результатах.

В работе с экспериментальной группой мы использовали упражнения-задания проводимые преимущественно игровым и соревновательным методом. Детям 7-8 лет начальной школы еще трудно концентрировать внимание, поэтому комплексы и упражнения проводились поточным способом, на высоком эмоциональном фоне, что позволило поддерживать интерес детей.

Проведенное сравнение результатов контрольной и экспериментальной

групп в сентябре и в мае показало, что за прошедший период прирост показателей по контрольным упражнениям был в обеих группах, но достоверные улучшения во всех тестовых заданиях наблюдались у участников экспериментальной группы. Особенно прирост показателей произошел в тестовом задании «Наклон вперед из положения стоя на тумбе (см)», мы выяснили, что юные футболисты экспериментальной группы повысили средний показатель с 4,5 см до 7,9 см, прирост составил 3,4 см. В контрольной группе средний результат повысился с 4,2 см до 5,3 см, прирост в данной группе составляет 1,1 см. Гибкость является важным показателем развития двигательных способностей, от которого зависит амплитуда движения, технические показатели и уровень протекания восстановительных процессов.

Таким образом в ходе экспериментального исследования была подтверждена гипотеза, выдвинутая в начале исследования, что если в учебно-тренировочном процессе по футболу с детьми 7-8 лет применять специально разработанные средства, то это отразится на показателях развития двигательных способностей.

Список используемой литературы

1. Аликберов О.А. Методика круговой тренировки в воспитании двигательных способностей юных футболистов / О. А. Алекберов, Н. В. Ермолина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы региональной научно-практической конференции, Астрахань, 19 декабря 2023 года. – Астрахань: Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева, 2024. – С. 11-13
2. Арутюнян А.П. Техника и тактика игры в футбол. Учебно-методическое пособие /А.П. Арутюнян. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2022. – 93 с.
3. Бальсевич В. К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4–6 лет [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. –1986. – N 10. – С. 8–10
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -288 с.: ил.
5. Бишопс К. Единоборство в футболе [Текст] / Бишопс К., Герардс Х.В.; пер. с нем. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 167 с.
6. Горская, И. Ю. Значимость координационной подготовки юных футболистов (проблемы и реалии практики) / И. Ю. Горская, Г. С. Баймаков, И. В. Аверьянов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 137-142
7. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие/ В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов – Советский спорт, 2010.-208 с.
8. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник. / В.П. Губа, А.В. Лексанов. – Электрон. Дан. – М: Советский спорт, 2013. – 536 с.
9. Двейрина О.В. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления. Научно-теоретический журнал «Учёные записки», № 1 (35) – 2008.

10. Ермаков А. Н. Комплексное формирование двигательных качеств юных футболистов с акцентом на развитие скоростно-силовых способностей / А. Н. Ермаков, Д. А. Антипов, Л. В. Тарасова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XVIII Международной научно-практической конференции, Смоленск, 30–31 января 2024 года. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2024. – С. 81-83

11. Егошина, И.Л. Методология научных исследований [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.Л. Егошина. - Электрон. дан. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 148 с.

12. Занковец В.Э. Энциклопедия тестирований [Текст]: монография/ Владислав Занковец. - Москва: Спорт, 2016. - 454 с.

13. Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов. / В. Б. Иссурин, В. И. Лях; пер. с англ. И. В. Шаробайко – М.: Спорт, 2019. – 208 с.

14. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов/ В.Б. Иссурин, В.И. Лях. – М.: Спорт, 2020.-176 с. (Библиотечка тренера)

15. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учеб. пособие для прикладного бакалавриата/ Л.В. Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2016. -141 с.- Серия: Университеты России.

16. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры, 1998.- 240 с.

17. Кхафаджи, А. Ш. Совершенствование методики развития координационных способностей у футболистов 7-8 лет на основе применения тренажерного устройства А. Ш. Кхафаджи // Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Серия 3. Филология. Педагогика. Психология. – 2020. – Т. 10, № 1. – С. 125-132

18. Левченко Е.С. Футбол: учебное пособие. –Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 159 с.

19. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: [науч.-методическое пособие] / [Н. М. Люкшинов и др.]. - [2-е изд., испр. и доп.]. - Москва: Советский спорт, 2006. - 432 с.

20. Лях В. И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов [Текст] / В. И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. – 2002. –N 4. – С. 21–25

21. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с

22. Лях В.И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов: методические рекомендации. - Федеральный центр подготовки спортивного резерва. - Москва, 2022. -69 с.

23. Лях В.И., Витковски З. Координационная тренировка в футболе / Владимир Лях, Збигнев Витковски. - Москва: Советский спорт, 2010. - 215 с.

24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд.- М.: Спорт, 2021. -520 с.

25. Методы математической статистики [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.Ю. Васильчик [и др.]. - Электрон. дан. - Новосибирск: НГТУ, 2016. - 88 с.

26. Молдован, В.А. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания / В.А.Молдован, Н.В.Самодаев // Сборник статей XXV Международной практической конференции. – Пенза, 2022. – С. 70-72

27. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: Методика совершенствования [Текст] / Монаков Г.В. – Псков, 2009. – 200 с.

28. Низовская О.И. Развитие ловкости у детей дошкольного возраста средствами подвижных игр // Материалы Всероссийской научно-

практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2023.
– С. 137-140

29. Никитушкин В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. -М.: Спорт, 2021.-328 с.

30. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие/ В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. -М. Спорт, 2017.- 320 с.

31. Николаенко В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов //Наука и спорт: современные тенденции. 2015. Т. 6 № 1. С. 61-66

32. Петров П.К. Математико-статистическая обработка и графическое представление результатов педагогических исследований с использованием информационных технологий: учеб. пособие, Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2013. 179 с.

33. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов/ В.Н. Платонов. -М.: Спорт., 2019. -656 с.: ил

34. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004.-808 с.

35. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плон. – изд. 2-ое. испр. и доп. – М.: Олимпия: Человек, -2008. -241 с.

36. приказ Министерства Спорта Российской федерации от 16.11.22 № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

37. Применение MS Excel и StatisticaforWindows для лесотаксационных вычислений и обработки экспериментальных данных методами математической статистики [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.В. Стоноженко [и др.]. - Электрон. дан. - Москва: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2012. - 88 с.

38. Развитие физических качеств средствами футбола: методические указания /А.Г. Мусатов [и др.]. – Витебск: УО «Витебский государственный технологический университет», 2023. – 30 с.

39. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник -Изд. 6-е, испр. и доп. – М.: Спорт, 2016. -624 с.: ил.

40. Твердохлебов Е.С. История возникновения футбола и появление профессионального футбола // Вестник науки. 2023. Т. 4. № 11 (68). С. 861-864

41. Тельных Д.А. Влияние чемпионата мира по футболу FIFA- 2018 на развитие детско-юношеского футбола в России //Наука и практика регионов. 2019. № 2 (15). С. 118-122

42. Теоретический минимум тренера детско-юношеского футбола: учебно-методическое пособие/ Золотарёв А.П., Гакаме Р.З., Григорьев С.К., Лавриченко В.В. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-121 с.

43. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Курамшин Ю. Ф., Григорьев В. И., Латышева Н.Е. [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.: ил.

44. Теория и методика футбола: учебник / под. общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова. - М.: Советский спорт, 2013.-536 с.: ил.

45. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

46. Шаргаве, А. Ш. Физическая подготовка юных футболистов с использованием средств основной гимнастики / А. Ш. Шаргаве // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 20, № 3(20). – С. 151-157