

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Исследование влияния регулярных тренировок по футболу на уровень
физической подготовленности детей 8-10 лет

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и. о. зав. кафедрой к.п.н., доцент Ситничук С.С.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель д.п.н., профессор Янова М. Г.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты

Обучающийся Романенко Р.Е.
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка

(прописью)

Красноярск 2025

Содержание

Введение	2
Глава 1. Теоретические основы исследования тренировочного процесса и уровня физической подготовленности.....	7
1.1. Понятие физической подготовленности и ее составляющие	7
1.2. Возрастные особенности физического развития детей 8-10 лет.....	9
1.3. Влияние спортивной деятельности на уровень физической подготовленности детей 8-10 лет	12
Глава 2. Методы и организация исследования	22
2.1. Организация исследования	22
2.2. Методы исследования.....	23
Глава 3. Исследование и анализ результатов	25
3.1. Разработка и реализация комплекса упражнений на развитие физических качеств детей с элементами футбола в тренировочном процессе.	25
3.2. Результаты и их интерпретация.....	34
Выводы	38
Практические рекомендации	43
Список литературы	45

Введение

Современное общество сталкивается с рядом вызовов, касающихся здоровья подрастающего поколения. Увеличение времени, проводимого детьми за электронными устройствами, сокращение двигательной активности и растущая урбанизация приводят к снижению уровня физической подготовленности, ухудшению здоровья и увеличению распространенности гиподинамии и ассоциированных с ней заболеваний среди детей младшего школьного возраста (ВОЗ, 2020; Лях В.И., 2018). В этих условиях особое значение приобретает поиск и внедрение эффективных средств и методов физического воспитания, способных обеспечить гармоничное развитие детского организма и формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Физическая подготовленность является фундаментальной основой для полноценного развития ребенка, его успешной адаптации к школьным нагрузкам и социальной интеграции. Возраст 8-10 лет признан учеными (Волков Л.В., 2009; Фомин Н.А., 2011) как один из наиболее благоприятных, или "сенситивных", периодов для развития базовых физических качеств, таких как скорость, ловкость, выносливость, сила и гибкость. Именно в этот период закладывается фундамент для будущих двигательных навыков и функциональных возможностей организма.

Футбол, являясь одним из наиболее популярных и массовых видов спорта в мире, обладает уникальным потенциалом для комплексного физического развития детей. Он включает в себя элементы бега, прыжков, метаний, требует координации, скорости реакции, силы и выносливости, а также способствует развитию психозэмоциональных качеств, таких как внимание, мышление, воля, умение работать в команде и принимать решения в быстро меняющихся условиях (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2019; Платонов В.Н., 2015). Именно поэтому регулярные занятия футболом

рассматриваются как перспективное направление в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Вопросы физического воспитания детей школьного возраста широко освещены в работах отечественных и зарубежных ученых (Матвеев Л.П., 2010; Ашмарин Б.А., 2014; Верхошанский Ю.В., 2016). Значительное внимание уделяется методикам развития отдельных физических качеств (Лях В.И., 2018; Начинская С.В., 2017). Исследования, посвященные влиянию футбола на физическое развитие детей, также представлены в научной литературе (Губа В.П., 2019; Никифоров Ю.В., 2017). Однако, несмотря на обширную теоретическую и практическую базу, недостаточно изученным остается вопрос о количественном и качественном влиянии регулярных и целенаправленных тренировок по футболу на комплексный уровень физической подготовленности детей строго определенной возрастной группы (8-10 лет) в условиях длительного педагогического эксперимента. Существующие работы зачастую носят обобщенный характер или касаются отдельных аспектов подготовки, что затрудняет формирование четких, научно обоснованных рекомендаций для практиков. Таким образом, имеется потребность в эмпирическом подтверждении и детализации данного влияния.

Формирование двигательных навыков и физических качеств в период 8–10 лет играет критически важную роль в дальнейшем развитии организма и спортивной специализации. Правильно организованные тренировки способствуют гармоничному развитию, укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний.

Проблема исследования. Несмотря на очевидную популярность футбола и его потенциальное влияние на физическое развитие, существует недостаток систематических эмпирических исследований, которые бы конкретно и количественно оценивали изменения в уровне физической подготовленности детей 8-10 лет, занимающихся футболом на регулярной основе, в сравнении с их сверстниками, не имеющими такой систематической спортивной нагрузки. Отсутствие четких данных о

динамике развития ключевых физических качеств под влиянием футбольных тренировок затрудняет разработку научно обоснованных программ подготовки и оценку педагогической эффективности таких занятий для данной возрастной группы.

Цель исследования: Выявить и экспериментально обосновать влияние регулярных тренировок по футболу на уровень физической подготовленности детей 8-10 лет.

Объект исследования: Процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: Комплекс тренировочных упражнений по футболу влияющих на развитие уровня физической подготовленности детей 8-10 лет.

Гипотеза исследования: Предполагается, что регулярные тренировки по футболу в течение 7 месяцев будут способствовать более выраженному и статистически значимому улучшению показателей скорости, ловкости, выносливости, силы и гибкости у детей 8-10 лет из экспериментальной группы по сравнению с их сверстниками из контрольной группы, не занимающимися футболом систематически.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросам физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста.
2. Изучить физиологические особенности развития детей 8-10 лет
3. Определить исходный уровень физической подготовленности детей 8-10 лет.
4. Разработать и апробировать комплекс упражнений в процессе регулярных тренировок по футболу детей 8-10.
5. Проанализировать динамику изменения уровня физической подготовленности детей.

Для достижения целей и решения задач следующие методы:

1. анализ литературных источников по проблеме;
2. метод тестирования;
3. эксперимент;
4. математико-статистическая обработка результатов.

Этапы исследования:

Исследование проводилось в течение 8 месяцев (с августа 2024 года по апрель 2025 года) и было разделено на три последовательных этапа:

I этап (август 2024 г.) выполнен анализ источников, посвященных исследуемой теме. На основе полученной информации определены объект и гипотеза исследования, а также сформулированы задачи и намечена цель эксперимента.

II этап (сентябрь 2024 г. – март 2025г.) проводился педагогический эксперимент. В нем приняли 30 детей 8-10 лет

III этап (апрель 2025 г.) Выявлялась степень влияния регулярных тренировок на уровень физической подготовки детей. Обработалась и проанализирована полученная информация, сформулированы выводы исследования.

Структура

Выпускная квалификационная работа состоит из:

3 глав, 7 пунктов, 4 таблиц, 1 рисунка, заключения, списка литературных источников.

Глава 1. Теоретические основы исследования тренировочного процесса и уровня физической подготовленности

1.1. Понятие физической подготовленности и ее составляющие

Физическая подготовленность — это способность человека выполнять физическую нагрузку определенной интенсивности и продолжительности. В контексте тренировок по футболу физическая подготовленность молодого спортсмена определяет его успехи в игре и уровень выполнения спортивной деятельности. Это комплексное понятие включает в себя различные аспекты, которые воздействуют на общую работоспособность организма.

Физическая подготовленность формируется в процессе тренировок и включает как специальные, так и общие физические качества, необходимые для успешного выполнения заданий в спорте. У детей 8-10 лет, чей организм активно развивается, важно учитывать индивидуальные особенности, так как физическая подготовка данного возраста имеет свои характеристики в соответствии с возрастными и физиологическими изменениями. Поэтому правильная организация тренировок, направленных на развитие физической подготовленности, должна соответствовать их возможностям и потребностям.

Компоненты физической подготовленности

Физическая подготовленность состоит из нескольких ключевых компонентов, каждый из которых играет важную роль в спортивной деятельности, включая футбол:

1. Силовая подготовленность

Силовая подготовленность характеризуется способностью развивать силу мышц, что необходимо для выполнения различных физических действий, таких как передвижение мяча, борьба за позицию с противником, и выполнение резких движений. Силовые упражнения в тренировках помогают

детям развивать мускулатуру, что особенно важно в процессе роста и развития. Существует несколько видов силы, таких как:

- Максимальная сила: максимальный уровень силы, который может быть развит мышцами.
- Специальная сила: сила, необходимая для выполнения специфических задач в футболе, таких как удары по мячу или ускорения.

Развитие силовой подготовленности у детей 8-10 лет должно происходить с учетом их возраста и развития, включая игровые и развивающие упражнения, что делает процесс тренировки более интересным и эффективным.

2. Выносливость

Выносливость — это способность организма сопротивляться утомлению при длительных физических нагрузках. Она важна для футболистов, так как игра требует интенсивной физической активности на протяжении всего матча. Существует два основных вида выносливости:

- Общая выносливость: способность к длительной физической активности различной интенсивности с минимальным утомлением.
- Специальная выносливость: способность выполнять игровые действия на высоком уровне интенсивности в течение длительного времени.

Для детей 8-10 лет важно развивать как аэробную, так и анаэробную выносливость с помощью разнообразных беговых и игровых упражнений, подходящих для их возраста.

3. Гибкость

Гибкость обозначает способность суставов и мышц совершать движения в полном диапазоне. В футболе гибкость важна для выполнения различных технических действий, таких как удары по мячу, передачи и дриблинг. Развитие гибкости у детей помогает предотвратить травмы и улучшить общую спортивную технику. Гибкость также включает два основных аспекта:

- Динамическая гибкость: возможность выполнить движение в активном режиме.

- Статическая гибкость: способность удерживать положение в растянутом состоянии.

Элементы растяжки и специальные упражнения для развития гибкости можно интегрировать в тренировочный процесс.

4. Координация

Координация — это способность эффективно и согласованно выполнять движения, а также управлять своим телом в пространстве. Координация включает в себя такие аспекты, как ловкость, реакция и равновесие. В футболе координация имеет основополагающее значение для успешного дриблинга, передачи, ударов и защиты. Основные аспекты координационной подготовленности:

- Общая координация: способность выполнять различные движения.
- Специальная координация: способность выполнять специфические действия в футболе.

Развитие координации у детей можно осуществлять через игры, ролевые упражнения и специальные координационные тренировки, что сделает процесс более интересным и увлекательным.

1.2. Возрастные особенности физического развития детей 8-10 лет

Возраст 8-10 лет приходится на фазу относительно равномерного и стабильного физического развития, предшествующую пубертатному скачку роста. В этот период происходят следующие ключевые изменения:

Дети продолжают расти в высоту и набирать вес, однако этот процесс протекает более плавно по сравнению с подростковым периодом. Пропорции тела постепенно приближаются к взрослым: конечности относительно удлиняются, туловище становится более пропорциональным. Это способствует улучшению координации и баланса.

Кости становятся более крепкими и плотными, но окостенение еще не завершено, особенно в зонах роста (эпифизарные хрящи). Это делает их более уязвимыми к перегрузкам и травмам от повторяющихся однотипных воздействий. Важно избегать чрезмерных осевых нагрузок и поднятия больших весов.

Происходит увеличение мышечной массы, но относительная сила мышц еще невысока. Основное развитие мышечной системы идет за счет качественного улучшения нервно-мышечных связей, что выражается в улучшении координации движений, а не в значительном росте абсолютной силы. Мальчики и девочки в этом возрасте имеют схожие показатели физической подготовленности, так как половые различия в силе и выносливости еще не выражены.

Этот возраст считается "золотым" для развития **ловкости, координации, баланса и гибкости**. Нервная система активно формирует новые двигательные стереотипы, улучшается способность к точным и согласованным движениям. Это идеальное время для освоения сложных технических элементов в футболе.

Дети лучше начинают чувствовать свое тело в пространстве, оценивать расстояния и траектории, что критически важно для игровой деятельности.

Дети в этом возрасте обладают естественной потребностью в движении. Их энергетический потенциал высок, но способность к длительной работе в анаэробном режиме ограничена. Они быстро устают, но и быстро восстанавливаются.

Помимо общих физических изменений, существуют специфические физиологические и психологические особенности, которые необходимо учитывать при планировании футбольных тренировок:

Эти системы продолжают активно развиваться. Частота сердечных сокращений в покое выше, чем у взрослых, но она быстро адаптируется к нагрузкам. Аэробные возможности организма значительно улучшаются, что

позволяет выполнять умеренные нагрузки достаточно долго. Однако анаэробные возможности (способность работать в условиях кислородного дефицита, например, при длительных спринтах) все еще ограничены. Тренировки должны быть направлены на развитие выносливости преимущественно аэробного характера.

Активно происходит миелинизация нервных волокон, что ускоряет проведение нервных импульсов. Это обуславливает улучшение скорости реакции, координации и способности к быстрому освоению новых движений. Однако процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, что может проявляться в повышенной возбудимости, непоседливости и быстрой смене настроения.

Система терморегуляции у детей менее совершенна, чем у взрослых. Они более подвержены перегреву и переохлаждению. Важно контролировать температуру окружающей среды, одежду и обеспечивать достаточный питьевой режим.

Основным источником энергии для детей является аэробное окисление жиров и углеводов. Запасы гликогена в мышцах ограничены. Это означает, что тренировки должны быть структурированы с частыми паузами для отдыха и восстановления, и дети должны регулярно получать энергию.

Улучшается произвольное внимание, но его устойчивость и объем все еще ограничены. Детям сложно долго концентрироваться на одном монотонном задании. Тренировки должны быть разнообразными, динамичными и включать элементы игры.

Улучшается способность к запоминанию, особенно наглядно-образная память. Важно использовать наглядные пособия, демонстрации и повторять инструкции.

Переход от наглядно-действенного к наглядно-образному и элементам словесно-логического мышления. Дети способны к простейшему анализу, обобщению и пониманию причинно-следственных связей. Они

начинают понимать простые тактические задачи, но сложные абстрактные концепции им пока недоступны.

Ведущей мотивацией является интерес к игре, желание получить удовольствие и признание. Мотивация должна быть преимущественно внутренней. Чрезмерное давление на результат или жесткая критика могут подавить интерес.

Эмоции яркие, но быстро меняются. Дети чувствительны к оценке взрослых. Тренер должен быть терпеливым, поддерживающим, уметь подбодрить и правильно реагировать на ошибки.

Начинают формироваться настойчивость, дисциплинированность, умение преодолевать трудности. Важно поощрять эти качества.

Увеличивается роль группы сверстников. Формируются дружеские связи, осознается важность командного взаимодействия. Футбол – идеальная среда для развития социальных навыков. Тренер является значимым авторитетом, наставником и примером. Его личность оказывает огромное влияние на развитие ребенка.

Комплексное понимание возрастных особенностей детей 8-10 лет позволяет построить тренировочный процесс, который будет максимально эффективным, безопасным и мотивирующим. Акцент должен быть сделан на развитии координации, скорости, базовой выносливости и технических навыков через игровые методы, с учетом физиологических ограничений растущего организма и психологических потребностей в игре, познании и социализации. Это создаст прочную основу для дальнейшего спортивного совершенствования и гармоничного развития личности ребенка.

1.3. Влияние спортивной деятельности на уровень физической подготовленности детей 8-10 лет

Футбольный тренировочный процесс представляет собой систему целенаправленных действий, направленных на развитие физических, технических, тактических и психологических качеств футболистов.

Структура тренировок для детей 8-10 лет должна быть адаптирована к их возрастным особенностям, обеспечивая гармоничное развитие всех компонентов физической подготовленности и владения игровыми навыками.

Тренировочный процесс в футболе состоит из нескольких ключевых компонентов:

1. Физические тренировки:

- Силовая подготовка: Включает в себя упражнения, направленные на развитие мышечной силы, что важно для выполнения игровых действий, таких как удары, прыжки и борьба за мяч.

- Выносливость: Упражнения для улучшения аэробной и анаэробной выносливости, проводятся через различные виды бега, игры и смежные виды физической активности. Для детей важно развивать выносливость в игровой форме, чтобы это не было скучно и однообразно.

- Гибкость и координация: Регулярные занятия растяжкой, упражнения для улучшения координации движений, что обязательно для избежания травм и улучшения общей физической подготовки.

2. Технические тренировки:

- Работа с мячом: Основные навыки, такие как дриблинг, передача, прием мяча и удар. Дети учатся управлять мячом, развивают техники, которые важны для успешного выполнения игровых действий.

- Индивидуальные навыки: Каждый игрок должен развивать свои уникальные навыки, основанные на его роли в команде (например, защитник, нападающий, полузащитник).

- Технические упражнения проводятся с использованием различных заданий и игр, которые помогают закрепить и улучшить техники работы с мячом.

3. Тактические тренировки:

- Индивидуальная тактика: Обучение основным принципам игры и пониманию своей роли на поле, включая позиционирование, движение без мяча и выбор момент для взаимодействия с командой.

- Командная тактика: Упражнения, направленные на понимание игровых схем, взаимодействие с партнерами по команде, основы организации атаки и защиты, а также различные игровые стратегии.

- Игровые ситуации: Инсценировка различных игровых ситуаций для отработки тактических решений во время матчей.

Этапы и содержание тренировочного процесса для детей

Тренировочный процесс для детей 8-10 лет можно разделить на несколько ключевых этапов:

1. Разминка (10-15 минут):

- Разминка необходима для подготовки детей к физической нагрузке, включает в себя общие физические упражнения.

- Особое внимание уделяется упражнениям на развитие гибкости и разогреву мышц.

- Важно также учитывать психологическую настройку, используя элементы игры для создания позитивного настроения.

2. Основная часть (40-50 минут):

- Физическая подготовка: Обязательно включаются задания на развитие силы и выносливости, которые могут быть организованы в форме игровых упражнений. Например, соревнования, бег с препятствиями и т.д.

- Техническая подготовка: Упражнения на работу с мячом, отработка передачи, дриблинга и ударов. Элементы техники следует усложнять по мере освоения навыков.

- Тактические задания: Проведение малых игр (1 на 1 или 2 на 2) для практики идеального выполнения индивидуальных и командных тактических задач. Этот этап может включать разбор игровых ситуаций и совместные обсуждения (как правильные действия в определенных ситуациях).

3. Игровая практика (30-40 минут):

- Упражнения в формате небольших игр (например, футбол на маленьком поле, ротации игроков), чтобы предоставить детям возможность применять полученные навыки на практике.

- Оценка и послематчевое обсуждение с детьми их действий, чтобы они понимали, что было сделано правильно и какие аспекты можно улучшить.

4. Заминка и обсуждение (10-15 минут):

- Постепенное восстановление после физической нагрузки, включая легкие упражнения на растяжку.

- Обсуждение результатов тренировки с детьми, вопросы, ответы и подведение итогов.

Регулярная спортивная деятельность играет незаменимую роль в формировании здорового и гармонично развитого организма ребенка. В современном мире, характеризующемся снижением двигательной активности и ростом гиподинамии, систематические занятия спортом становятся одним из ключевых факторов обеспечения полноценного физического и психосоциального развития детей.

Физическая активность является фундаментальной потребностью растущего организма, а ее недостаток (гиподинамия) приводит к серьезным нарушениям в развитии различных систем и функций организма. Регулярная физическая активность оказывает комплексное положительное влияние на все сферы развития ребенка:

На физическое развитие и здоровье:

Развитие опорно-двигательного аппарата: Укрепление костей, суставов, связок и мышц. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и сколиоза. Увеличение мышечной массы и силы, что способствует повышению общей выносливости и снижению утомляемости.

Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем: Регулярные нагрузки тренируют сердечную мышцу, увеличивают объем легких и улучшают их вентиляцию, повышают эффективность кровообращения, что способствует лучшему снабжению тканей кислородом и питательными веществами. Это критически важно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

Развитие нервной системы: Улучшается координация движений, скорость реакции, ловкость, баланс. Нервные процессы становятся более совершенными, что способствует формированию новых двигательных навыков и улучшению произвольных движений.

Поддержание нормального веса: Физическая активность является эффективным средством профилактики и борьбы с детским ожирением, которое становится серьезной проблемой современного общества.

Укрепление иммунитета: Регулярные умеренные физические нагрузки способствуют укреплению защитных сил организма, делая его менее восприимчивым к инфекционным заболеваниям.

На когнитивное развитие:

Улучшение внимания и концентрации: Физическая активность стимулирует кровообращение в мозге, что положительно сказывается на когнитивных функциях. Дети, регулярно занимающиеся спортом, часто демонстрируют лучшую концентрацию на уроках, повышают усидчивость и успеваемость.

Развитие памяти и мышления: Необходимость принимать быстрые решения в динамичных условиях способствует развитию оперативной памяти, аналитических способностей и стратегического мышления.

Повышение творческого мышления: В игровых видах спорта дети постоянно сталкиваются с нетипичными ситуациями, что стимулирует их к поиску нестандартных решений.

На эмоционально-психологическое развитие:

Снижение стресса и тревожности: Физические нагрузки являются естественным способом высвобождения накопившейся энергии и снижения эмоционального напряжения.

Повышение самооценки и уверенности в себе: Достижение успехов в спорте, освоение новых навыков, признание со стороны сверстников и тренеров формируют позитивное восприятие себя.

Развитие дисциплины и самоконтроля: Занятия спортом требуют соблюдения режима, следования инструкциям тренера, что формирует важные волевые качества.

Развитие способности к преодолению трудностей: Ребенок учится справляться с усталостью, неудачами, разочарованиями, что закаляет его характер.

Таким образом, физическая активность не просто тренирует тело, но и является мощным инструментом всестороннего развития личности ребенка, закладывая основы для здоровой и успешной жизни.

Влияние командных видов спорта на социализацию и физическую подготовленность

Командные виды спорта, к которым относится футбол, обладают уникальным потенциалом для комплексного развития ребенка, сочетая интенсивное физическое воздействие с мощным социализирующим эффектом.

Влияние на физическую подготовленность:

Комплексное развитие физических качеств: Футбол требует одновременного развития множества физических качеств. Постоянные ускорения и замедления, смена направлений движения развивают **скорость** и **ловкость**. Игра на протяжении длительного времени с чередованием интенсивности нагрузок (бег, ходьба, спринт) отлично тренирует **выносливость** (как аэробную, так и анаэробную). Удары по мячу, прыжки, силовая борьба за мяч способствуют развитию **силы** различных мышечных групп.

Развитие координации и баланса: Управление мячом ногами, пасы, удары, дриблинг требуют высочайшего уровня межмышечной и внутримышечной координации, а также устойчивого баланса.

Реакция и пространственная ориентация: Необходимость быстро реагировать на изменяющиеся условия игры, оценивать расположение

партнеров и соперников, предвидеть траекторию движения мяча тренирует скорость реакции и пространственное мышление.

Специфическая двигательная подготовка: Футбол формирует уникальный набор двигательных навыков, которые необходимы для эффективного передвижения по полю, работы с мячом и взаимодействия в игре.

Влияние на социализацию:

Развитие навыков командной работы и сотрудничества: Сама суть футбола строится на взаимодействии игроков. Дети учатся понимать, что успех команды зависит от вклада каждого и от умения работать сообща, жертвовать личными амбициями ради общего результата.

Формирование коммуникативных навыков: Необходимость постоянно общаться на поле (вербально и невербально) для передачи информации, координации действий, поддержки партнеров развивает эффективные коммуникативные навыки.

Развитие лидерских качеств и умения подчиняться: В команде естественно проявляются лидеры, но также формируется и понимание роли каждого игрока, включая умение подчиняться решениям капитана или тренера.

Обучение справедливости и соблюдению правил: Командные виды спорта строго регламентированы правилами, а также этикетом. Дети учатся принимать правила игры, уважать решения арбитра, честно относиться к соперникам.

Развитие эмпатии и взаимопомощи: В процессе игры дети учатся сопереживать партнерам, поддерживать их после ошибок, радоваться общим успехам.

Адаптация к различным социальным ролям: Каждый игрок выполняет свою роль в команде, что способствует развитию гибкости и адаптации к различным социальным функциям.

Умение справляться с победами и поражениями: Командный спорт учит адекватно реагировать на успех (без чрезмерной эйфории) и достойно переживать поражения, анализируя ошибки и извлекая уроки.

Эффекты регулярных тренировок на уровень физической подготовленности

Регулярные занятия футболом представляют собой многостороннюю физическую нагрузку, которая целенаправленно и гармонично развивает все основные физические качества, необходимые для полноценной жизнедеятельности и успешного участия в спорте. У детей 8-10 лет, проходящих систематические футбольные тренировки, ожидаются следующие изменения в физических показателях:

Скорость (быстрота):

Ожидаемые изменения: Улучшение скорости реакции (например, на стартовый сигнал, на изменение игровой ситуации), повышение максимальной скорости бега на короткие дистанции (спринты), улучшение способности к частым и быстрым движениям (например, работа стопами). Это обусловлено спецификой футбола, где постоянно требуются резкие ускорения и рывки.

Проявление в тестах: Уменьшение времени в тестах на бег на 30 метров, челночном беге.

Ловкость (координационные способности):

Ожидаемые изменения: Значительное улучшение координации движений, способности к быстрому изменению направления движения, баланса, ритмичности и точности выполнения сложных двигательных действий. Футбол, с его постоянными изменениями игровой ситуации, финтами, дриблингом и необходимостью работы с мячом, является идеальным средством для развития этих качеств, особенно в "золотом" периоде 8-10 лет.

Проявление в тестах: Улучшение результатов в тестах на челночный бег, тестах с обводкой препятствий (например, бег "змейкой"), тестах на равновесие.

Выносливость:

Ожидаемые изменения: Повышение аэробной выносливости, что позволяет детям выполнять игровую активность в течение длительного времени без значительного снижения эффективности. Хотя футбольные нагрузки носят интервальный характер (смена интенсивности), общая продолжительность тренировок и игр способствует тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Проявление в тестах: Увеличение дистанции, пройденной в тестах на выносливость (например, бег на 6 минут, тест Купера для детей), или улучшение времени в длительных дистанциях.

Сила (скоростно-силовые качества):

Ожидаемые изменения: Улучшение скоростно-силовых качеств нижних конечностей (необходимых для ударов по мячу, прыжков, стартовых ускорений) и мышц кора (для устойчивости). В этом возрасте акцент делается на развитие "взрывной" силы через прыжковые упражнения и короткие спринты, а не на максимальную силу.

Проявление в тестах: Увеличение длины прыжка в длину с места, улучшение показателей в тестах на метание (например, набивного мяча), улучшение выполнения упражнений на мышцы пресса и спины (в нормативах для данного возраста).

Гибкость:

Ожидаемые изменения: Поддержание и улучшение естественной подвижности в суставах, что необходимо для выполнения широкого диапазона движений в футболе (например, высокие подъемы ног для ударов, растяжка при шпагатах, необходимые для защиты мяча). Регулярные разминки и заминки с элементами стретчинга, а также специфика футбольных движений, способствуют развитию гибкости.

Проявление в тестах: Увеличение амплитуды движений в суставах, например, улучшение показателей в тесте на наклон вперед из положения сидя.

Таким образом, регулярные футбольные тренировки для детей 8-10 лет способствуют не только развитию специфических для футбола навыков, но и формированию комплексной физической подготовленности, закладывая прочный фундамент для их дальнейшего физического развития и спортивных достижений.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Организация исследования

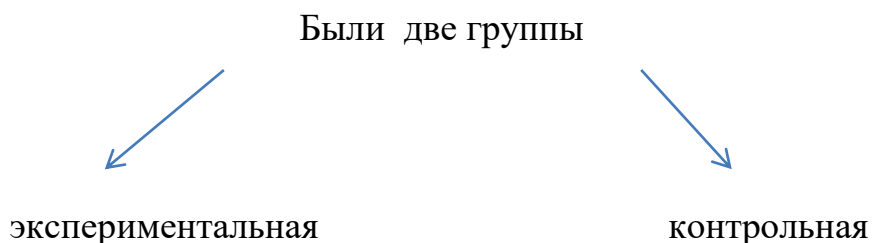
Педагогический эксперимент проводился на базе детской футбольной команды «Сокол» в учебное время.

В соответствии с целью и исследования, было поэтапное по влиянию регулярных тренировок по футболу на уровень физической подготовленности 8-10 лет. Исследование в три этапа:

I этап. Поисково-теоретический (август 2024 г.)

На данном этапе выполнен анализ источников, посвященных исследуемой теме. На основе полученной информации определены объект и гипотеза исследования, а также сформулированы задачи и намечена цель эксперимента.

II этап. Экспериментальный (сентябрь 2024 г. – март 2025г.) проводился педагогический эксперимент. В нем приняли 30 детей 8-10 лет



В контрольную группу вошли учащиеся которые будут заниматься только на уроках физической культуры. В экспериментальную группу, дети которые занимались по комплексу мероприятий по влиянию регулярных футбольных тренировок на уровень физической подготовленности

III этап. Итоговый (апрель 2025 г.)

Провели повторное тестирование физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп по тем же показателям, что и на

первом этапе. Сформулировали выводы по исследованию. Разработали практические рекомендации.

2.2. Методы исследования

Для достижения поставленных цели и задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников по проблеме

Анализ научно-методической литературы по анатомии, физиологии, теории и физического воспитания, анализ программного обеспечения влияния регулярных тренировок по футболу на уровень физической подготовленности 8-10 лет

При изучении методической литературы были обнаружены ряд важных моментов, которые оказали помощь в построении работы. В работе указаны 45 источников в библиографическом списке.

2. Метод тестирования;

Для оценки физической подготовленности и технических навыков юных футболистов были использованы следующие тесты:

Физическая подготовленность:

Бег 30 м со старта (скорость, с)

Челночный бег 3х10 м (ловкость с)

Прыжок в длину с места (сила ног, см)

Бег 6 минут

Наклон вперед из положения сидя (гибкость, см)

3. Эксперимент

Был организован с участием двух равноценных групп – экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ). Это позволило изучить влияние регулярных футбольных тренировок на физический уровень детей 8-10 лет

4. Математико-статистическая обработка результатов.

Описательная статистика: Расчет среднего арифметического (M), стандартного отклонения (SD), минимальных и максимальных значений для всех измеренных показателей.

Сравнительный анализ: Использование t-критерия Стьюдента для независимых выборок для сравнения средних значений показателей между различными группами (например, группа "талантливых" vs. "основная группа").

Корреляционный анализ: Расчет коэффициентов корреляции (например, Пирсона или Спирмена) для выявления взаимосвязей между показателями физической/технической подготовленности, экспертными оценками таланта и социально-экономическими факторами.

Глава 3. Исследование и анализ результатов

3.1. Разработка и реализация комплекса упражнений на развитие физических качеств детей с элементами футбола в тренировочном процессе.

В ходе исследования был разработан комплекс упражнений основываясь на современные научно-методических подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста, а также на принципах спортивной подготовки в детско-юношеском футболе. Особое внимание уделялось сенситивным периодам развития физических качеств у детей 8-10 лет, что позволило максимально эффективно использовать потенциал данного возраста.

Тренировочный процесс для экспериментальной группы проводился 3 раза в неделю. Продолжительность каждой тренировки составляла 60-75 минут. Каждое занятие включало три основные части:

Подготовительная часть (разминка) – 10-15 минут:

Цель: Подготовить организм к предстоящим нагрузкам, повысить температуру тела, улучшить эластичность мышц и связок, активизировать центральную нервную систему.

Содержание:

Легкий бег, ходьба (с элементами подвижных игр, например, "салки", "пятнашки" с мячом).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с мячом (вращения в суставах, наклоны, махи руками и ногами).

Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставным шагом, с ускорениями на 10-15 м.

Элементы футбольной разминки: легкое ведение мяча, передачи в парах, жонглирование мячом (по мере освоения).

Основная часть – 45-55 минут:

Цель: Развитие основных физических качеств, освоение и совершенствование футбольной техники, формирование тактических представлений.

Содержание: Данная часть была разделена на блоки, направленные на развитие конкретных физических качеств с обязательным включением элементов футбола.

Блок 1: Развитие скорости и ловкости (15-20 минут):

Упражнения на скорость:

Бег на 10-20 м из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед) по сигналу тренера.

Эстафеты с короткими рывками, изменением направления, передачей мяча.

Игры "кто быстрее добегит до мяча", "захват флага" с элементами футбола.

Упражнения на ловкость и координацию:

Челночный бег с различными заданиями (с касанием линии рукой, с подбором мяча, с обводкой конусов).

Ведение мяча по заданной траектории (змейка, восьмерка, квадрат) различными частями стопы.

Прохождение координационной лестницы с мячом и без мяча (один шаг в клетку, два шага, с ведением мяча).

Подвижные игры с изменением направления и взаимодействия (например, "перехвати мяч", "ловишки с дриблингом").

Блок 2: Развитие силы (скоростно-силовых качеств) (10-15 минут):

Упражнения на силу ног:

Прыжки на одной и двух ногах (в длину, вверх, через невысокие препятствия).

Приседания с собственным весом, выпрыгивания из приседа.

Имитация ударов по мячу, прыжки для удара головой.

Упражнения на силу мышц пресса и спины:

Подъемы туловища из положения лежа (как в тесте).

Упражнения "лодочка", "планка" (динамические варианты, короткие удержания).

Блок 3: Развитие выносливости (10-15 минут):

Упражнения на общую выносливость:

Подвижные игры с постоянным движением, но низкой или средней интенсивностью ("пятнашки" на ограниченном поле).

Игровые упражнения длительностью 5-7 минут с высоким уровнем вовлеченности каждого ребенка ("квадрат 3x1", "футбол 3x3 или 4x4" на ограниченном пространстве).

Круговая тренировка с последовательным выполнением упражнений на различные группы мышц с коротким отдыхом.

Упражнения на скоростную выносливость:

Серии коротких ускорений с активным отдыхом.

Игровые ситуации, требующие частых рывков.

Блок 4: Развитие гибкости (включалось на протяжении всей тренировки и в конце):

Динамическая растяжка: Махи, вращения, наклоны в разминке.

Статическая растяжка: Удержание поз в конце тренировки (наклоны к ногам, растяжка мышц бедра, икроножных мышц, плечевого пояса).

Блок 5: Специализированная футбольная подготовка (интегрирована во все блоки и в отдельные упражнения):

Ведение мяча (различные варианты, на скорость, на точность).

Передачи мяча (в парах, в тройках, в движении, через препятствия).

Удары по воротам и по цели (на точность, на силу).

Прием мяча (остановка, обработка).

Жонглирование мячом (ногами, коленями, головой).

Малые игровые формы (1x1, 2x2, 3x3) с акцентом на применение освоенных навыков и развитие игрового мышления.

Заключительная часть – 5-10 минут:

Цель: Постепенное снижение физиологических нагрузок, восстановление организма, подведение итогов тренировки.

Содержание:

Медленный бег, переходящий в ходьбу.

Упражнения на дыхание и расслабление.

Статические упражнения на растяжку основных групп мышц, подвергшихся нагрузке.

Краткий анализ тренировки, поощрение, постановка задач на следующее занятие.

Реализация разработанного комплекса упражнений осуществлялась квалифицированным тренером Детской футбольной школы "Сокол" города Санкт-Петербург, имеющим опыт работы с детьми данного возраста.

Продолжительность и периодичность: Комплекс применялся в течение 7 месяцев (с сентября 2024 г. по март 2025 г.). Тренировки проводились строго 3 раза в неделю по установленному расписанию.

Планирование нагрузки: Нагрузка варьировалась в зависимости от этапа подготовки (вводный, основной, поддерживающий) и индивидуальных особенностей детей. В начальный период акцент делался на освоение техники движений и формирование правильных навыков, затем постепенно увеличивался объем и интенсивность.

Контроль и коррекция: Тренер постоянно отслеживал состояние детей, их реакцию на нагрузку, качество выполнения упражнений. При необходимости вносились коррективы в ход тренировочного занятия (например, уменьшение количества повторений, увеличение пауз для отдыха, упрощение задания).

Мотивация и поощрение: Активно использовались методы словесного поощрения, соревнования в игровой форме, что поддерживало высокий уровень мотивации у детей на протяжении всего эксперимента.

Взаимодействие с родителями: Тренер поддерживал связь с родителями, информируя их о прогрессе детей и консультируя по вопросам режима дня, питания и отдыха.

Индивидуальная тренировка юного футболиста в домашних условиях:

Необходимый инвентарь:

Футбольный мяч (размер 3 или 4)

4-6 фишек/конусов (или стулья, бутылки, обувь).

Стена (для отработки передач).

Таймер/секундомер (на телефоне).

Бутылка воды.

1. Подготовительная часть (Разминка) – 5-10 минут

Цель: Подготовить мышцы и суставы к нагрузке, повысить частоту сердечных сокращений, предотвратить травмы.

Легкий бег/ходьба на месте или по кругу/зигзагом (1-2 мин):

- Бег с высоким подниманием коленей, захлестыванием голени, приставным шагом.

Динамическая растяжка и суставная гимнастика (3-5 мин):

- Вращения головой, руками (вперед/назад), корпусом.
- Махи ногами вперед/назад, в стороны (контролируемые, в рамках доступного пространства).
- Наклоны туловища (вперед, в стороны).
- Приседания без мяча (5-8 раз).
- Прыжки на двух ногах, на одной ноге (10-15 сек).

Разминка с мячом (2-3 мин):

- Легкие касания мяча разными частями стопы (подошва, внутренняя, внешняя).
- Перекаты мяча подошвой вперед-назад, в стороны.
- Жонглирование мячом (если уже умеет, несколько касаний).

2. Основная часть – 25-30 минут

Цель: Развитие технических навыков, координации, скорости, ловкости, силы и выносливости с использованием футбольных элементов.

(Блок А: Работа с мячом - "Дриблинг и ведение") – 10-12 минут

Ведение мяча на месте / в ограниченном пространстве (2-3 мин):

- Медленные касания мяча внутренней и внешней стороной стопы, чередуя ноги.
- Перекаты мяча подошвой с одной ноги на другую.
- "V-образное" движение: толчок мяча вперед одной ногой, быстрый возврат подошвой этой же ноги к себе, затем перекат подошвой на другую ногу.

Ведение мяча "змейкой" или "восьмеркой" (3-4 мин):

- Установить 3-4 "фишки" (стулья, бутылки) на расстоянии 1-2 метра друг от друга.
- Вести мяч между ними, используя внутреннюю и внешнюю стороны стопы.
- Обязательно выполнять упражнение как правой, так и левой ногой.
- Вариант: Вести мяч вокруг одной фишки, меняя направление.

Контроль мяча под давлением (2-3 мин): Представить, что есть "защитник". Быстро менять направление и темп ведения, чтобы "уйти" от воображаемого оппонента.

Жонглирование (если умеет, 2-3 мин): Попытки жонглировать мячом (ногами, коленями). Задача – увеличить количество касаний. Если не получается, начать с подбрасывания мяча руками и попытки отбить ногой/коленом.

(Блок Б: Передачи и Прием мяча - "Стена – лучший партнер") – 8-10 минут. Передачи в стену (3-4 мин):

- Внутренней стороной стопы (пасс): 10-15 передач правой, затем левой ногой. Фокус на точности и правильной стойке.
- Внешней стороной стопы (пасс): 10-15 передач правой, затем левой ногой.
- Удар по стене с носка/подъемом (если позволяет пространство и безопасность): 10-15 ударов. Фокус на технике, а не на силе.

Прием мяча от стены (3-4 мин):

- Прием мяча внутренней стороной стопы, внешней, подошвой – 10-15 раз каждой ногой.
- Прием с последующим движением (например, прием и тут же обводка воображаемого соперника).

"Стенка" (2-3 мин): Комбинация передачи и приема – отдать мяч в стену, принять, отдать, принять. Работа в ритме.

(Блок В: Физические качества и Координация - "Без мяча, но для футбола") – 7-8 минут

Челночный бег в ограниченном пространстве (2-3 мин):

- Установить две фишки на расстоянии 3-5 метров.
- Быстрый бег от фишки к фишке с касанием рукой или мячом. 5-7 подходов.
- Вариант: Челночный бег с изменением направления (например, пробежать до фишки, обойти ее, вернуться, пробежать до следующей).

Прыжки (2-3 мин):

- Прыжки в длину с места (5-7 повторений).
- Прыжки через невысокие препятствия (например, подушки, игрушки) на двух ногах, на одной ноге (3-4 раза).
- Прыжки для имитации удара головой (акцент на выпрыгивание).

Силовые упражнения (2-3 мин):

- Приседания (10-15 раз).
- Отжимания от пола (или от стула/стены, 5-10 раз).
- Подъемы туловища из положения лежа (на пресс, 10-15 раз).
- "Планка" (удержание позы 15-20 секунд).
- "Лодочка" (удержание позы 15-20 секунд).

3. Заключительная часть (Заминка и растяжка) – 5 минут

Цель: Снизить частоту сердечных сокращений, расслабить мышцы, улучшить гибкость.

Легкая ходьба (1 мин): Постепенное замедление темпа.

Статическая растяжка (4 мин): Каждое упражнение выполнять плавно, без рывков, удерживая положение 15-20 секунд.

- Растяжка икроножных мышц (одна нога сзади, пятка на полу).
- Растяжка мышц бедра (наклон к прямым ногам сидя или стоя).
- Растяжка квадрицепсов (захват голеностопа, притягивание пятки к ягодице).
- Растяжка паховых мышц (поза "бабочки" или широкая стойка с наклоном).
- Растяжка спины (наклон вперед из положения сидя).
- Растяжка плеч и грудных мышц.

Важные заметки для родителей:

- Постоянный контроль: Убедитесь, что ребенок выполняет упражнения правильно, чтобы избежать травм и закрепить верную технику.
- Игровая форма: Часто превращайте упражнения в небольшие игры или соревнования с собой (например, "сколько касаний за минуту", "сколько раз попадешь в цель").
- Поощрение: Завершите тренировку на позитивной ноте. Обсудите, что получилось хорошо, и над чем еще можно поработать.

- Регулярность: Лучше проводить короткие (30-45 мин), но регулярные (3-4 раза в неделю) тренировки, чем долгие и редкие.
- Отдых: Не забывайте о полноценном отдыхе и питании.

Рекомендации по ведению здорового образа жизни

Здоровый образ жизни представляет собой образ жизни человека, ориентированный на укрепление здоровья и предотвращение заболеваний. Проще говоря, это набор правил, соблюдение которых содействует сохранению и улучшению здоровья.

1) Правильное питание. В нашем рационе должно быть сбалансировано количество белков, жиров и углеводов, что подразумевает разнообразие продуктов как животного, так и растительного происхождения. Следует ограничить потребление жареной и пассерованной пищи, поскольку в ходе такой термической обработки теряется большинство полезных веществ. Необходимо включать в свой рацион много овощей и фруктов, а также зернобобовых, которые придают энергию и жизненные силы. Молочные продукты также очень полезны. Важно пить достаточное количество воды, минимум 2 литра в день. Лучше избегать газированных и сладких напитков.

2) Двигательная активность. Обеспечить организму необходимую двигательную активность не обязательно означает становиться спортсменом и перегружать себя тренировками. Простая утренняя зарядка на 10-15 минут может зарядить энергией на весь день. Тем, кто работает в офисе и ведет малоподвижный образ жизни, рекомендуется больше ходить пешком и, по возможности, заниматься бегом по утрам. Также подойдут плавание, йога или танцы. Регулярные занятия этими упражнениями хотя бы три раза в неделю помогут поддерживать тело в тонусе.

3) Закаливание способствует повышению иммунитета и устойчивости организма к болезням и неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Наиболее распространенные методы закаливания включают контрастный

душ, обливания холодной водой, купание в холодной воде и солнечные ванны летом.

4) Отказ от вредных привычек Отказ от курения, алкоголя и наркотиков является важным аспектом здорового образа жизни. Статистика показывает, что уже к завершению второго класса 40% мальчиков пробовали курить. Гораздо лучше, чтобы вредные привычки не образовывались вовсе, но если они уже существуют, важно как можно скорее от них избавиться, причем это касается каждого члена семьи.

5) Соблюдение режима труда и отдыха. Качественный сон — основа для полноценного отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна составляет 6-8 часов. Чрезмерный сон может навредить здоровью, в то время как нехватка сна приводит к накоплению усталости и истощению организма. Подходящее количество часов сна способствует долголетию и здоровому образу жизни.

6) Личная гигиена. Пот и жир, выделяемые сальными железами, в сочетании с внешними загрязнениями создают благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий и, как следствие, — заболеваний. Поэтому важно поддерживать чистоту кожи.

3.2. Результаты и их интерпретация

Для формирования точных результатов детей 8-10 лет был проведен ряд мероприятий:

В анкетировании, были направлены вопросы на выявление детей ведущих или не ведущих активный образ жизни. Эта же анкета была проведена на последнем этапе исследования в марте:

Таблица-1 Анкетирование

Вопросы анкетирования	Входящий результат			Итоговый результат		
	да	нет	иногогда	да	нет	иногогда
Ведешь ли ты здоровый образ жизни?	5	20	5	22	4	4
Делаешь ли ты утром зарядку?	4	22	4	19	6	5
Соблюдаешь ли ты режим дня?	5	25	0	20	5	5
Бываешь ли ты на воздухе более 1 часа в день?	30	0	0	30	0	0
Употребляешь ли ты фрукты каждый день?	20	7	3	30	0	0
Закаливаешься ли ты?	0	25	5	20	7	3
Есть вредные привычки?	0	0	0	0	0	0

Проведены мероприятия по сдаче нормативов по комплексу упражнений, которыми дети занимались самостоятельно в домашних условиях;

В контрольную группу вошли учащиеся которые будут заниматься только на уроках физической культуры. В экспериментальную группу, дети которые занимались по комплексу мероприятий по влиянию регулярных футбольных тренировок на уровень физической подготовленности.

Даны рекомендации о ведении здорового образа жизни через уроки и тренировки;

На тренировках по футболу активно проводились подвижные и спортивные игры для разнообразия процесса;

Разработана тренировочная программа для занятий футболом детям 8-10 лет с тренером;

Разработана программа индивидуальных тренировок по футболу в домашних условиях для детей 8-10 лет

На начальном этапе эксперимента было проведено тестирование обеих групп (ЭГ и КГ) для определения их исходного уровня физической подготовленности. В каждой группе было по 15 человек. Средние показатели представлены в Таблице 2.

Таблица-2 Средние показатели уровня физической подготовленности детей ЭГ и КГ на начало эксперимента (Сентябрь 2024 г.)

Физ. Качество	Тест	ед. измерения	ЭГ	КГ	Разница (ЭГ-КГ)
Скорость	Бег 30 метров	сек.	6,24 ± 0,15	6,31 ± 0,18	-0,07
Ловкость	Челночный бег 3x10 метр.	сек.	9,38 ± 0,22	9,45 ± 0,25	-0,07
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	см.	145,2 ± 5,8	143,9 ± 6,1	+1,3
Выносливость	Бег 6 мин	м.	985,0 ± 35,0	978,5 ± 38,0	+6,5
Гибкость	Наклон вперед с положения сидя	см.	+3,1 ± 0,5	+2,9 ± 0,6	+0,2

Как видно из Таблицы 2, средние показатели физической подготовленности детей в экспериментальной и контрольной группах на этапе исходного тестирования были сопоставимы и статистически значимых различий между группами не обнаружено ($P > 0,05$ по t-критерию Стьюдента). Это свидетельствует об однородности групп по уровню физической подготовленности в начале эксперимента, что обеспечивает чистоту последующего сравнения результатов.

После 7 месяцев регулярных тренировок по футболу в экспериментальной группе и обычных занятий физической культурой в контрольной группе было проведено повторное тестирование. Средние показатели представлены в Таблице 3.

Таблица-3 Средние показатели уровня физической подготовленности детей ЭГ и КГ на конец эксперимента (Апрель 2025 г.)

Физ. Качество	Тест	ед. измерения	ЭГ	КГ	Разница (ЭГ-КГ)
Скорость	Бег 30 метров	сек.	5,68 ± 0,12	6,18 ± 0,16	-0,50
Ловкость	Челночный бег 3x10 метр.	сек.	8,45 ± 0,18	9,15 ± 0,20	-0,70
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	см.	172,5 ± 6,5	152,0 ± 6,8	+20,5
Выносливость	Бег 6 мин	м.	1180,0 ± 40,0	1045,0 ± 42,0	+135
Гибкость	Наклон вперед с положения сидя	см.	+8,8 ± 0,8	+4,5 ± 0,7	+4,3

Результаты повторного тестирования демонстрируют существенные изменения в физической подготовленности детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

- **Экспериментальная группа:** Показала значительное улучшение по всем тестируемым параметрам. Дети стали быстрее, ловчее, увеличились показатели силы ног и выносливости, а также гибкости.

- **Контрольная группа:** Также наблюдались незначительные улучшения, что объясняется естественным ростом и развитием детей, а также регулярными, но менее интенсивными и специализированными занятиями физической культурой в школе. Однако эти изменения были значительно менее выраженными по сравнению с экспериментальной группой.

Для наглядного представления эффективности разработанного комплекса упражнений был проведен анализ динамики изменений показателей физической подготовленности в обеих группах в процентном соотношении.

Таблица-4 Динамика изменения средних показателей физической подготовленности детей ЭГ и КГ за период эксперимента (Март 2025 г. к Сентябрю 2024 г.)

Физ. Качество	Тест	Изменение показателя % ЭГ	Изменение показателя % КГ	Разница в динамике (ЭГ-КГ)
Скорость	Бег 30 метров сек	9,0%	2,1%	6,9%
Ловкость	Челночный бег 3x10 метр. сек.	10,0%	3,2%	6,8%
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см.	18,8%	5,6%	13,2%
Выносливость	Бег 6 мин м.	19,8%	6,8%	13,0%
Гибкость	Наклон вперед с положения сидя см.	183,9%	55,2%	128,7%

Данные Таблицы 4 наглядно показывают, что динамика улучшения физических качеств в экспериментальной группе значительно превосходит показатели контрольной группы по всем параметрам.

- Наиболее выраженный прогресс в ЭГ наблюдается в развитии **гибкости** (улучшение на 183,9% против 55,2% в КГ), что связано с систематическим выполнением упражнений на растяжку в рамках футбольных тренировок.

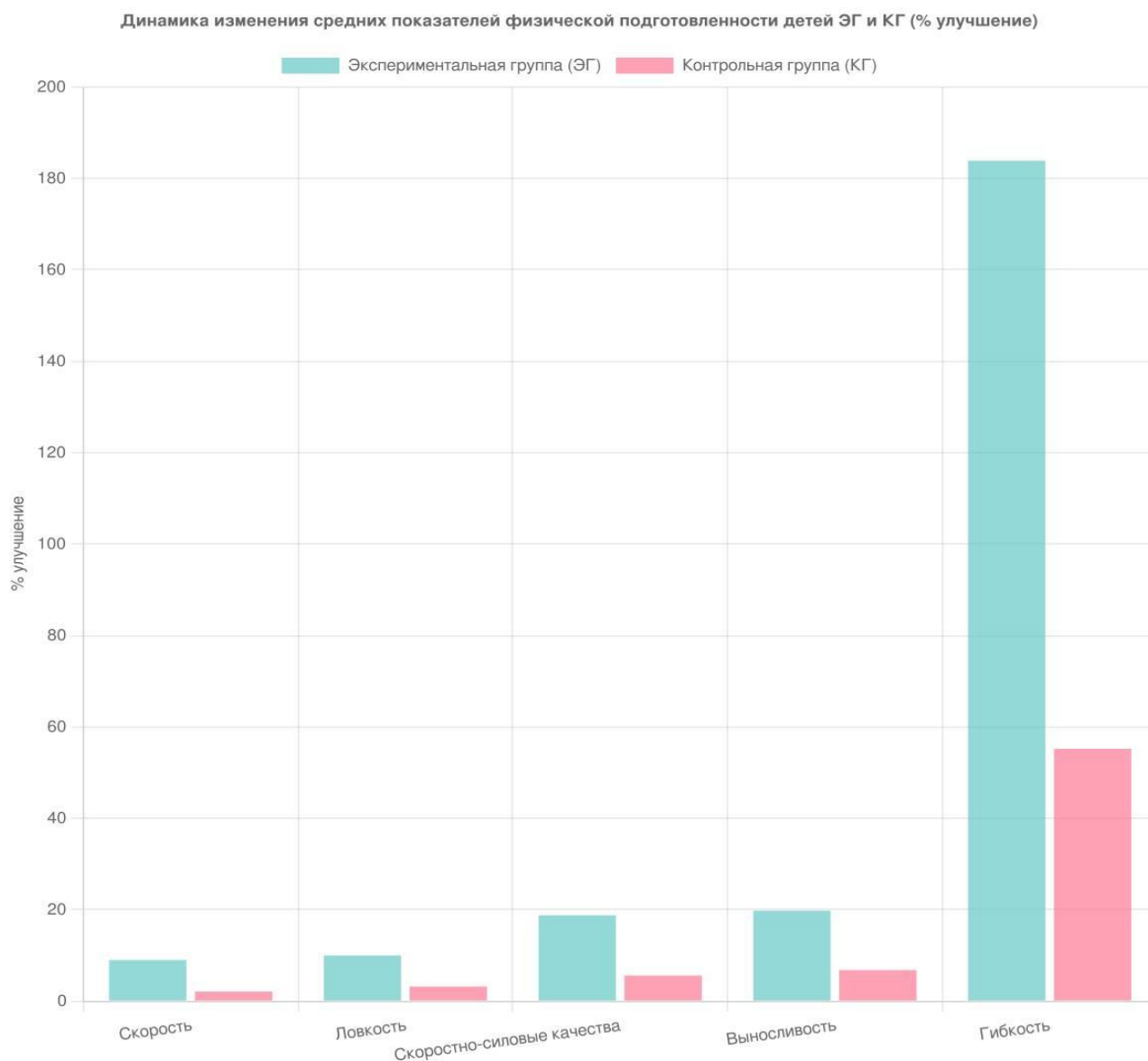
- Существенные улучшения также отмечаются в **скоростно-силовых качествах** (прыжок в длину с места: 18,8% против 5,6%)

и **выносливости** (шестиминутный бег: 19,8% против 6,8%), что является прямым следствием регулярных игровых упражнений и беговых нагрузок.

- **Скорость** (бег 30 м) и **ловкость** (челночный бег 3х10 м) также значительно улучшились в ЭГ (на 9,0% и 10,0% соответственно) по сравнению с КГ (2,1% и 3,2%), что указывает на эффективность специальных футбольных упражнений, требующих быстрых стартов, остановок и смены направлений.

Для большей наглядности динамика изменения физической подготовленности представлена в виде графиков

Рисунок 1.- Динамика изменения физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп.



Полученные данные ясно показывают, что разработанный и реализованный комплекс упражнений с элементами футбола оказал выраженное положительное влияние на уровень физической подготовленности детей 8-10 лет. Регулярные футбольные тренировки способствуют комплексному развитию скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости, что подтверждается как абсолютными значениями, так и процентной динамикой, а также статистически значимыми различиями между экспериментальной и контрольной группами.

Выводы

Проведенное дипломное исследование было посвящено изучению влияния регулярных тренировок по футболу на уровень физической подготовленности детей 8-10 лет и позволило достигнуть поставленной цели.

В ходе работы были последовательно решены все поставленные задачи:

1. Проанализирована научно-методическая литература и изучен практический опыт влияния регулярных тренировок на уровень физической подготовки детей школьного возраста.

2. Исследованы физиологические особенности развития детей 8-10 лет. Было установлено, что данный возраст является сенситивным периодом для развития большинства физических качеств (скорости, ловкости, координации, выносливости), что обуславливает высокую эффективность целенаправленных тренировочных воздействий именно в этот период. Понимание этих особенностей легло в основу разработки экспериментального комплекса упражнений.

3. Определен исходный уровень физической подготовленности детей 8-10 лет в экспериментальной и контрольной группах. Проведенное тестирование позволило получить объективные данные о начальном состоянии физических качеств каждой группы, что обеспечило корректность дальнейшего педагогического эксперимента и возможность достоверного сравнения результатов. Исходные данные подтвердили относительно однородный уровень подготовленности в обеих группах.

4. В ходе исследования разработан и успешно апробирован комплекс упражнений на развитие физических качеств детей с элементами футбола в тренировочном процессе. Данный комплекс, основанный на принципах комплексности, игровой направленности, доступности, постепенности и систематичности, был реализован в течение 7 месяцев в экспериментальной группе. Методически грамотное построение занятий, интеграция футбольных

элементов и постоянный педагогический контроль обеспечили высокую вовлеченность детей и оптимальное дозирование нагрузок.

5. Проанализирована динамика изменения уровня физической подготовленности детей по завершении экспериментального периода. По результатам повторного тестирования наиболее выраженный прогресс в ЭГ наблюдается в развитии **гибкости** (улучшение на 183,9% против 55,2% в КГ), что связано с систематическим выполнением упражнений на растяжку в рамках футбольных тренировок, также отмечаются существенные улучшения в **скоростно-силовых качествах** (прыжок в длину с места: 18,8% против 5,6%) и **выносливости** (шестиминутный бег: 19,8% против 6,8%), что является прямым следствием регулярных игровых упражнений и беговых нагрузок. **Скорость** (бег 30 м) и **ловкость** (челночный бег 3х10 м) значительно улучшились в ЭГ (на 9,0% и 10,0% соответственно) по сравнению с КГ (2,1% и 3,2%), что указывает на эффективность специальных футбольных упражнений, требующих быстрых стартов, остановок и смены направлений.

В заключение, результаты данного исследования подчеркивают важность регулярных тренировок по футболу как средства не только физического, но и социального и эмоционального формирования детей 8-10 лет. Футбол помогает детям развивать физические качества, способствует укреплению здоровья, формирует важные социальные навыки и дает возможность детям получать положительные эмоции от занятия спортом.

Подтверждение гипотезы: Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что регулярные тренировки по футболу в течение 7 месяцев будут способствовать более выраженному и статистически значимому улучшению показателей скорости, ловкости, выносливости, силы и гибкости у детей 8-10 лет из экспериментальной группы по сравнению с их сверстниками из контрольной группы, полностью подтвердилась.

Практические рекомендации

На основе проведенного исследования можно выделить ряд практических рекомендаций, направленных на оптимизацию тренировочного процесса для юных футболистов в возрасте 8-10 лет. Эти рекомендации помогут тренерам, родителям и организаторам спортивных программ повысить эффективность тренировок и создать благоприятные условия для физического и психологического развития детей.

Структура тренировочного процесса

1. Регулярность тренировок

- Рекомендуется проводить тренировки не менее 3 раз в неделю с продолжительностью 60-90 минут. Это обеспечит оптимальное развитие физических качеств и игровых навыков.

2. Комбинированные тренировки

- Интегрируйте в тренировки различные элементы: технику игры, физические упражнения, игровую тактику и условия для соревнований. Это позволит поддерживать интерес детей и развивать все необходимые навыки в контексте игры.

3. Степень нагрузки

- Начинайте с легких, просто структурированных тренировок, постепенно увеличивая интенсивность. Важно следить за физическим состоянием детей, чтобы избежать травм и усталости.

Разновидности упражнений

1. Физическая подготовка

- Применяйте разнообразные силовые, координационные и скоростные упражнения. Например, добавьте элементы игры в работу над ловкостью, такие как ведение мяча через конусы.

- Включайте в занятия игры с мячом и эстафеты, которые развивают выносливость и командный дух.

2. Технические навыки

- Уделяйте внимание базовым техникам: дриблинг, пас, удар по воротам. Используйте игровые формы, чтобы развить навыки, сохраняя при этом интерес детей к тренировкам.

- Практикуйте одну технику на протяжении нескольких недель, после чего вводите новые элементы для повышения интереса.

Психологическая подготовка

1. Создание позитивной атмосферы

- Стремитесь создать поддержку и дружелюбную атмосферу на тренировках. Это поможет детям чувствовать себя комфортно, избегать стресса и внедрить мышление о прогрессе.

2. Поддержка мотивации

- Предлагайте детям небольшие награды за достижения, такие как оценки на тренировки, стикеры и медали, чтобы поддерживать уровень мотивации и признания их усилий.

3. Обратная связь

- Регулярно проводите беседы с детьми, чтобы узнать их мнение о важности разных аспектов тренировок и их ощущениях. Это позволит лучше адаптировать тренировочный процесс к потребностям каждого ребенка.

Работа с родителями

1. Информирование родителей

- Регулярно организуйте встречи с родителями для обсуждения целей тренировок, их насущных вопросов и результатов детей. Разъясняйте важность физической активности для развития детей.

2. Профессиональная поддержка

- Рекомендуйте родителям создавать домашние условия для поддержки физической активности: вовлекайте детей в физически активные игры и мероприятия на свежем воздухе.

Список литературы

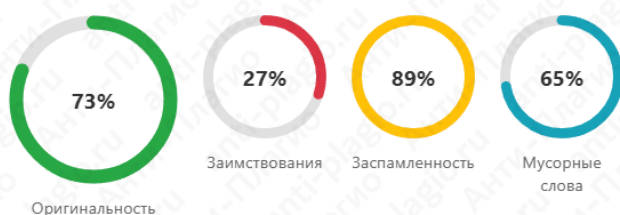
1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн.для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2009. - 144 с.
2. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
3. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.
4. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с.
5. Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3-48.
6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -272 с.
7. Годик М.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. М.А. Годика. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
8. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А. А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 282 с.
9. Калюжный Е.А., Кузмичев Ю.Г., Михайлова С.В., Болтачева Е.А., Жулин Н.В. Динамика и характеристика биологического созревания сельских школьников// Вестник Московского государственного областного университета. – №4. – 2012. – С.37-42.
- 10.Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Планета, 2013г. 336с.

11. Киселев П.А., Киселева С.Б. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие. М.: Планета 2015г. 272с
12. Коробейник, А.В. В мире футбола / А.В.Коробейник. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 447 с.
13. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов - Москва: Олимпия, Человек, 2011. - 208 с.
14. Кунянский, В.А. Футбол: Практикум для судей/В.А.Кунянский.- Москва: «ТВТ Дивизион», 2011. - 178 с.
15. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. - Омск, - 2009. - 83 с.
16. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие.-- Москва: Советский спорт, 2012. -- С. 208.
17. Мифтахов А. Ф., Гимазов Э. Р. Совершенствование технико-тактической подготовки в футболе // Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. — 2018. — № 11(27). — С. [б. с.].
18. Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт : международная научно-практическая конференция 29 ноября 2021г., г. Белгород): сборник статей / под ред. Кормаковой В. Н., Пересыпкиной А. В. — Белгород: Издательство ООО «ГиК», 2021. — 662 с.
19. Петров И. В. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» / И. В. Петров. — Чебоксары, 2024. — [б. с.].
20. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения [Текст]: монография / А.В. Петухов. - Москва: Советский

- спорт, 2009. - 232 с. Пименов, М.П. Футбол: специальные упражнения / М.П.Пименов - Киев,2013. - 188 с.
- 21.Плои, Б.И. Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плои. - Москва: Терра- Спорт, 2012. - 240 с.
- 22.Правила игры в футбол: сб. / пер. с англ. М.А. Кравченко, Л.А. Зарохович. В кн. также: Правила футбола в вопросах и ответах. / В.Г. Липатов. - Москва: Астрель: АСТ, 2011. - 111 с.
- 23.Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики / [редкол. : И.А. Черкашин, Д.Н. Платонов, А.А. Баишев и др.]. — Якутск : Издательский дом СВФУ, 2021. — 1 электрон. опт. диск. — ISBN 978-5-7513-3097-2.
- 24.Рабинер, И.Я. Футбол. Прощание с веком / И.Я. Рабинер - Москва: Тера Спорт, 2011. - 255 с.
- 25.Ратов, И.П.Совершенствование движений в спорте/ И.П. Ратов, Ф.Н. Насриддинов - Ташкент: Издательство Ибн Сины,2012.- 152 с.
- 26.РОЛЬ ИННОВАЦИЙ В ТРАНСФОРМАЦИИ И УСТОЙЧИВОМ РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ: Сборник статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Коллектива авторов. — Стерлитамак: АМИ, 2021. — 110 с.
- 27.Рымашевский, Г.А., Факторы надежности выполнения технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. / Г.А.Рымашевский, С.А.Савин.: Ежегодник. - Москва: 2011, с. 42-44.
- 28.Соловьев Н.А. Программа курса внеурочной деятельности (спортивное направление): секция «ОФП (общая физическая подготовка)» / Н.А. Соловьев. — Челябинск, 2024. — 2 с.
- 29.Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2009. -400 с.

- 30.Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическая библиотека учителя начальных классов. Образовательная система «школа 2100», М.: БАЛАСС, 2012г.
- 31.Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 2010. – 264 с.
- 32.Титова, Т.М. Футбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре /Т.М. Титова, Т.В. Степанова - М.: Чистые пруды, 2009. - 32 с. - (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 2(8)).
- 33.Тищенко О.И. Как сохранить здоровье. Научно-методический журнал №4 «Классный руководитель», 2018г. – 74-86с.
- 34.Тюленков,С.Ю.Футбол в зале: система подготовки.- Москва: Терра-Спорт,2010-86с.
- 35.Холодов, Ж. К. Теория и физического воспитания и [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. . – М.: Академия, – 67- 69с.
- 36.Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание / Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ: пер. с франц. - Москва: ТВТ Дивизион, 2009. - 176 с.
- 37.Чудакова Н. В. Энциклопедия праздников. М.: Издательство АСТ, 2015г.
- 38.Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С. Я сам. Введение в физическую культуру. Самара: Издательский дом. «Федоров» 2009г.
- 39.Швыков, И.А. Футбол / И. А. Швыков. - Москва : Терра-Спорт, 2012. - 144 с.
- 40.Юрмин Г. Менакер А. Спортивная энциклопедия почемушки. М.: «ОЛМА-ПРЕСС» 2010г.

Результаты проверки текста на оригинальность



Проверка на ИИ: Написано человеком ☒

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.
П. Астафьева) Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.
С. Ярыгина ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА Тема:
Исследование влияния регулярных тренировок по футболу на уровень
физической подготовленности детей 8-10 лет Направление подготовки
44. 03. 01 Педагогическое образование Направленность (профиль)
образовательной программы Физическая культура с основами
безопасности жизнедеятельности ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
и . о. зав . кафедрой ___ к. м. н. , доцент Казакова Г. Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
(дата, подпись)
Научный руководитель д. п. н. , профессор Янова М. Г. (ученая

Список источников:

[https://department.pubmed.ncbi.nlm.nih
id=5693](https://department.pubmed.ncbi.nlm.nih/id=5693)
[https://repository.arxiv.org/abstract/resh
article=4075&lang=ru](https://repository.arxiv.org/abstract/resh
article=4075&lang=ru)
[https://cs.msu.ru/razvitiyu/igrovyykh/abst
utm_source=elibrary_scholar&refid=368](https://cs.msu.ru/razvitiyu/igrovyykh/abst
utm_source=elibrary_scholar&refid=368)

Надёжно проверено
anti-plagio.ru

Совокупная квантификация графемных единиц	68815
Квантификация графемных единиц за вычетом пробельных сепараторов	58066
Кумулятивное количество лексем	573
Квантификация уникальных лексем (лексическая диверсификация)	94
Доля лексической уникальности (%)	16.4
Арифметическая средняя протяжённость лексемы	2.09
Геометрическое среднее протяжённости лексемы	1.52
Минимальная лексемная протяжённость	8
Максимальная лексемная протяжённость	
Экстремальная протяжённость лексемы	46
Квантификация синтаксических конструкций (предложений)	774
Арифметический средний размер лексемной составляющей синтаксической конструкции	0.74
Квантификация дискурсивных сегментов	716
Арифметический средний лексемный состав дискурсивного сегмента	0.80
Число полисиллабических словоупотреблений	11