

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/185364>

**Тип работы:** Дипломная работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

-

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Теоретический анализ литературных источников проводился с целью изучения проблемы подготовки футболистов 14-15 лет на начальном этапе обучения.

Педагогическое тестирование вело себя с целью определения уровня двигательных способностей детей с помощью тестов, которые использовались с учетом имеющихся в литературе рекомендаций.

Тестирование двигательных возможностей относят к группе тестирования достижений, с помощью которой можно:

- выявить уровень развития отдельных двигательных качеств;
- оценить уровень технической и тактической подготовленности, достигнутого в процессе физического воспитания, спортивной тренировки;
- сравнивать подготовленность отдельных лиц и групп лиц, занимающихся физическими упражнениями;
- выявить преимущества и недостатки средств, используемых в процессе спортивной тренировки.

Тестирование применяется для изучения состояния развития общих физических способностей - силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, а также основных форм их проявления.

Для обработки результатов исследований были использованы методы математической статистики, которые дают возможность обработки результатов исследований для точной количественной меры и оценки фактов.

Тест. Бег 30 метров с высокого старта.

Используется для определения скоростных качеств. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 сек. Попытка не засчитывается, если был фальстарт.

Тест. Прыжок в длину с места.

Нескользящая поверхность с линией и разметкой в сантиметрах. Описание проведения тестирования.

Участник тестирования становится носками к линии, делает взмах руками назад, потом резко выносит их в перед, отталкиваясь ногами, прыгает как можно дальше. Результатом тестирования является дальность прыжка в сантиметрах в лучшей из трех попыток. Тестирование проводится в соответствии с правилами соревнований для прыжков в длину с места. Место отталкивания и приземления должны находиться на одном уровне.

Тест. Прыжок в длину с места с увеличениями.

Испытуемый производил прыжок в длину с места, проявляя максимальные возможности. Затем он должен был прыгнуть на расстояние, ровно 50 см, после чего испытуемому предлагалось увеличивать результат прыжка минимально сверх указанной сетки. Повторное увеличение длины прыжка продолжалось до достижения максимального результата. Подсчитывалось количество повторений, которое отражало уровень дифференцировки пространственно - силовых компонентов движения.

Тест. Прыжок вверх с места.

Участник тестирования смазывает кончики пальцев рук магнезией или мелом, становится лицом к стене на расстоянии 15-20 см, где сделана разметка. Ноги на ширине плеч, руки опущены. По команде «Можно» участник поднимает руки вверх и касается кончиками пальцев разметки. Затем он опускает руки вниз, едва приседает и делает резкий взмах согнутыми руками вверх, отталкиваясь в том же направлении ногами, прыгает вертикально вверх. Нужно с трех попыток как можно выше коснуться кончиками пальцев рук разметки. Результатом тестирования является расстояние между отметками, сделанными на стене кончиками пальцев до и после прыжка, в сантиметрах.

Тест. Наклон туловища вперед из положения сидя.

Участник тестирования сидит на полу босиком так, чтобы его пяти касались линии АБ. Расстояние между

пятками 20-30 сантиметров. Ступни расположены к полу вертикально. Руки лежат на полу между коленями ладонями вниз. Партнер держит ноги участника на уровне колен, чтобы избежать их сгибания. По команде «Можно» участник тестирования плавно наклоняется вперед, не сгибая ног, пытается дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона следует удерживать в течение 2 секунд, фиксируя пальцы на разметке. Тест повторяется дважды. Результатом тестирования является отметка на перпендикулярной разметке в сантиметрах, в которой участник дотянулся кончиками пальцев рук в лучшей из двух попыток. Упражнение должно выполняться плавно. Если участник сгибает ноги в коленях, попытка не засчитывается.

Тест. Челночный бег 3х10 м.

Секундомер, фиксирующие десятые доли секунды, равная беговая дорожка длиной 10 метров, ограниченная двумя параллельными линиями, 2 фишки, свисток. По команде «На старт!» участник занимает положение высокого старта по стартовой линией. По сигналу участник пробегает 10 метров до второй линии, делает прикосновение к фишки, лежащие на линии, возвращается к линии старта и делает прикосновение к фишки после этого делает ускорение до финиша. Результатом тестирования является время от старта до момента, когда участник тестирования пересек финишную линию. Результат участника определяется по лучшей из двух попыток. Беговая дорожка должна быть ровной, в надлежащем состоянии, нескользкой.

Тест. Ведение мяча по прямой на дистанции 30 м.

По сигналу участник старался как можно быстрее преодолеть дистанцию (с обязательным количеством прикосновений - не менее 10).

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов [Текст] / Ю.М. Арестов, А.М. Годик - М.: ГЦОЛИФК, 1980. - 189 с.
2. Аркин Е.А. Особенности школьного возраста / Е.А.Аркин - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 362 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин - М.: ФиС, 1978. - 293 с.
4. Безъязычный Б.И. Формирование ударных движений по показателям целевой точности у юных спортсменов 12-16 лет (на примере футбола) [Текст] / Б.И. Безъязычный - Харьков.: ФиС, 1991. - 581 с.
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А. Бернштейн - М.: Медицина, 1996. - 164 с.
6. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов [Текст] / А.П. Герасименко - Волгоград, ВГАФК, 2002. - 246 с.
7. Годик М.А. Интегральная оценка атакующих действий [Текст] / М.А. Годик, П.П.Черепанов - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 145 с.
8. Годик М.А. Решение тактических задач: контроль и оценка [Текст] / М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 64 с.
9. Голомазов С.В. Теория и методика футбола [Текст] / С.В. Голомазов. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. - 250 с.
10. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера [Текст] / А.А.Деркач, А.А.Исаев - М.: ФиС, 1991. - 471 с.
11. Ефремов В.В. Возрастная физиология [Текст] / В.В.Ефремов - М.: Наука, 2000. - 198 с.
12. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зацiorский - М.: ФиС, 2000. - 425 с.
13. Зацiorский В.М. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте [Текст] / В.М. Зацiorский, Н.Ж. Булгакова -М.:ФиС, 1996, - 566 с.
14. Зверев Н.Н. Физкультура в школе [Текст] / Н.Н.Зверев - М.: Наука, 2000. 425 с.
15. Калюжная Р.А. Школьная медицина [Текст] / Р.А.Калюжная - М.: Медицина, 1998. - 241 с.
16. Коробейник А.В. Футбол: Самоучитель игры [Текст] / А.В. Коробейник - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 173 с.
17. Кук М.Э. 101 упражнение для юных футболистов [Текст] /М.Э.Кук - М.: Астрель: АСТ, 2001. - 421 с.
18. Лазарева Л.А. Механизмы адаптации сердечно-сосудистой системы юных футболистов с различными типами кровообращения [Текст] / Л.А.Лазарева, Р.М. Смоленская - Новосибирск, 1993. - 344 с.
19. Лазарева Л.А. Типы кровообращения у юных футболистов с различным уровнем биологического созревания [Текст] / Л.А.Лазарева, Р.М.Смоленская - Новосибирск.: ОГИФК. - Омск, 1993. - 273 с.
20. Лалаков Г.С. Готовим юных футболистов [Текст] / Г.С.Лалаков - Новосибирск.: Сибири. - 1995. - 370 с.
21. Ляпидевский С.С. Невропатология. Естественнонаучные основы специальной педагогики [Текст] / С.С.

- Ляпидевский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 403 с.
22. Новокщенов И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации [Текст] / И.Н. Новокщенов – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 839 с.
23. Новокщенов И.Н. Основы управления подготовкой юных спортсменов. [Текст] / И.Н. Новокщенов. – М.: ФиС, 2002. – 597 с.
24. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки [Текст] / В.Н. Платонов – Киев: Высшая школа, 1994. – 915 с.
25. Рубцов В.В. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения [Текст] / В.В. Рубцов - М.: Наука, 2003. 474 с.
26. Соловейчик С.Л. Педагогика для всех [Текст] / С.Л. Соловейчик - М.: Детская литература, 2001. – 438 с.
27. Соловейчик С.Л. Спортивные игры и методика преподавания [Текст] / С.Л. Соловейчик – М.: ФиС, 2000. – 308 с.
28. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола [Текст] / А.А.Сучилин – Волгоград: ВГАФК, 1997. – 371 с.
29. Фарфель В.С. Физиология спорта [Текст] / В.С. Фарфель – М.: Физкультура и Спорт, 2000. – 629 с.
30. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н.А. Фомин, В.П.Филин – М.: ФиС, 2002. – 855 с.
31. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке [Текст] / В.Г. Фролов – М.: Просвещение, 1996. – 427 с.
32. Шамаев Н.К. Физическое воспитание молодого поколения в условиях Якутии [Текст] / Н.К. Шамаев -- Якутск : Респ. информ.-компьютер. служба МО РС(Я), 1994. - 79 с. : ил.; 20 см.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/185364>