

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/55209>

**Тип работы:** Дипломная работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 7-9 ЛЕТ 8

1.1 Психофизиологические особенности развития детей 7-9 лет 8

1.2 Физическая подготовка юных футболистов 16

1.3 Особенности методики физической подготовки футболистов 7-9 лет с применением подвижных игр 22

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 28

2.1 Методы исследования 28

2.2 Организация исследования 28

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 38

3.1 Результаты исследования 40

3.2 Анализ результатов исследования 44

ВЫВОДЫ.....46

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 48

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 50

ПРИЛОЖЕНИЕ 53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем, что футбол является популярной русской игрой со своими традициями и богатой историей. Эта игра не только способствует укреплению здоровья и закаливанию, но и формированию социально значимых черт личности спортсмена.

Подготовка юных футболистов – сложный, многогранный и длительный процесс. Интерес к поиску эффективных средств учебно-тренировочного воздействия на детей 7-9 лет обучающихся футболом обусловлен тем, что именно на этом этапе возрастного развития закладывается основа почти всех характеристик физической подготовленности будущего взрослого человека.

Младший школьный возраст является наиболее чувствительным периодом воспитания культуры здоровья и осознанного ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Обучение в общеобразовательном учреждении увеличивает нагрузку на организм детей младшего школьного возраста. Они меньше двигаются больше сидят за компьютерами вследствие чего, возникает дефицит мышечной деятельности и увеличивается статическое напряжение. Кроме того возрастает необходимость усвоения и переработке разной информации, а следовательно и напряжение зрительного аппарата. Эти факторы создают предпосылки для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья. Вместе с тем при обучении в школе происходит интенсивное развитие организма. Разумная физическая активность приводит к повышению мощности и устойчивости механизмов всеобщей адаптации организма за счёт усовершенствования функций центральной нервной системы, повышение устойчивости эндокринной, сердечно-сосудистой систем, улучшается функция дыхания, пищеварения, укрепляется скелетная мускулатура.

В настоящее время наблюдается активный поиск наиболее эффективных форм и методов укрепления здоровья детей младшего школьного возраста средствами физической культуры, в частности – спортивными играми.

Игровые виды спорта оказывают прямое воспитание подрастающего поколения в духе коллективизма, дружбы, ответственности перед своим коллективом. Регулярные занятия спортивными и подвижными играми способствуют развитию детей младшего школьного возраста, позитивно будут влиять на развитии физических качеств, воспитывают у занимающихся трудолюбие и упорство. Кроме этого они содействуют воспитанию морально-волевых качеств: дисциплинированность, смелость, настойчивость.

Гипотеза: предполагаю, физическая подготовка юных футболистов посредством подвижных игр окажет

положительное воздействие на их физическую подготовку и функциональное состояние.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс футболистов 7-9 лет.

Предмет исследования: физическая подготовка футболистов 7-9 лет с применением подвижных игр.

Цель исследования: поиск путей повышения уровня физической подготовленности юных футболистов.

Задачи исследования:

1. Раскрыть психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста.
2. Определить развитие физических качеств юных футболистов 7-9 лет.
3. Проанализировать особенности физической подготовки юных футболистов 7-9 лет.
4. Раскрыть особенности методики физической подготовки футболистов 7-9 лет с применением подвижных игр.
5. Рассмотреть методы и организацию исследования.
6. Разработать учебно-тренировочную программу для футболистов 7-9 лет с применением подвижных игр в учебно-тренировочном процессе.
7. Провести анализ результатов апробации экспериментальной программы для футболистов с применением подвижных игр в учебно-тренировочном процессе.

База исследования \_\_\_\_\_.

Теоретическая новизна Представленные в работе диагностические методики могут быть использованы тренерами в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования результатов исследования, как в консультативной практике тренеров, так и в процессе преподавательской деятельности. Также практическая значимость работы заключается в разработке рекомендаций испытуемым по итогам тестирования. Материалы дипломной работы могут быть использованы следующими категориями лиц:

- тренерами в ходе разработки программы тренировок для школьников, занимающихся футболом;
- студентами для подготовки к практическим и семинарским занятиям;
- учеными, занимающимися разработкой схожей научной проблематики, для систематизации и обобщения материала.

Положения, выносимые на защиту:

1. Научные и методические подходы к изучению проблемы занятий футболом с детьми 7-8 летнего возраста.
2. Учебно-тренировочная программа для учащихся начальной школы в условиях дополнительного физического воспитания средствами футбола.
3. Обоснование эффективности разработанной программы и ее влияние на уровень развития физических качеств учащихся младшего школьного возраста в процессе занятий футболом.

Структура работы. Данная работа имеет традиционную структуру. Она состоит из введения, трех глав, структурированных на параграфы, заключения, списка использованных источников.

Введение состоит из обоснования актуальности работы, представления объекта и предмета, цели и задач, методов исследования.

Основная часть представлена тремя главами.

Первая глава – обзор научной литературы по теме исследования – носит теоретический характер.

Вторая глава – носит эмпирический характер.

В третьей главе описывается результат исследовательской деятельности.

Заключение подводит основные итоги изучения проблемы. Список литературы состоит из библиографического описания использованных в работе источников.

Данная структура позволила провести углубленный анализ заявленной проблемы исследования.

## ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 7-9 ЛЕТ

В первой главе исследования представлен литературный обзор по проблеме изучения физической подготовки футболистов 7-9 лет посредством подвижных игр. В рамках данной главы будут рассмотрены такие понятия как «развитие организма детей» и «физическое воспитание детей младшего школьного возраста».

### 1.1 Психофизиологические особенности развития детей 7-9 лет

По мнению многих известных российских ученых (Суслов Ф.П., Матвеев Л.П. и др.) имеется обусловленный

порядок построения тренировок с детьми младшего школьного возраста, что обуславливается собственно ростом психофизиологических параметров школьников в этом возрастном периоде, что в свою очередь обуславливает предпочтение выбора методики тренировочного процесса.

Возраст 7-9 лет – это период, это временной отрезок характеризующийся целым рядом особенностей, среди которых особо следует выделить:

- Психологический кризис 7 лет.

- Сенситивные периоды развития ловкости, быстроты, гибкости.

- Очередной этап физиологического роста. Некоторые ученые утверждают, что в этом возрасте уже имеются различия между мальчиками и девочками, по которым необходим дифференцированный подход в определении параметров физической нагрузки на занятиях различными видами спорта .

Д.Б. Эльконин выделил 7 этапов развития детей. Одним из них он определил младший школьный возраст: от 6–7 до 10–11 лет. Период детства он делит на дошкольный возраст, который открывается с этапа кризиса 3 лет, и младший школьный возраст – с кризисом 7-ми лет. Именно поэтому можно называть рассматриваемый в работе возраст младшим школьным звеном.

Психологом отмечается и тот факт, что созревание детей младшего школьного возраста сильно будет отличаться от развития подростков и тем более старшеклассников. И здесь важно брать во внимание именно анатомо-физиологические и психологические особенности детей 7-10 лет.

Согласно ряду показателей, разницы между мальчиками и девочками в младшем школьном возрасте не наблюдается. Важно отметить, что происходит на анатомическом уровне: в рассматриваемом нами возрасте продолжает формироваться структура тканей и рост таковых. Что касается темпа роста в длину, то он, если сравнивать с предыдущими периодами, замедляется, однако вес тела возрастает .

Благодаря увеличению окружности грудной клетки в этом возрасте и изменению её формы (становится конической) жизненная емкость легких (ЖЕЛ) становится больше.

У младших школьников дыхание относительно учащенное и поверхностное, а значит менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%) . Вследствие этой особенности может возникнуть гипоксемия, такое понижение содержания кислорода в крови вызвано затруднением дыхания у детей при мышечной активности. Именно поэтому обучение детей физическим упражнениям нужно строить, строго согласовывая дыхание и движения тела.

У школьников младшего возраста кровяное давление ниже, чем у взрослых, просвет артерий шире, и сердце гораздо лучше справляется с работой.

Согласно Салееву Э.Р. , к 7-8 г.г. артериальное давление будет равняться 99/64 мм. рт.ст., к 9-12 г.г. - 105/70 мм рт.ст. Предельная напряженная мышечная работа учащает сердечные сокращения у детей (приблизительно чуть более 200 ударов в минуту), а по окончании соревнований, которые сопровождаются сильным эмоциональным возбуждением – до 270 ударов в мин.

Особенность выбранного возраста, которую так же необходимо учитывать – это легкая возбудимость сердца, в его работе часто можно наблюдать аритмию, так как внешний мир оказывает сильное влияние. Учитывая особенности сердечно-сосудистой системы выбранного возраста, тренировки строятся систематически, что приводит к совершенствованию системы кровообращения, а также поможет расширить функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

От взрослого возраста младшее школьное звено отличают большие энергетические затраты во время тренировок и соревнований. Вместе с тем высок уровень основного обмена, который связан с ростом организма. При этом необходимо учитывать такой обмен веществ: недостаток отдыха и чрезмерно тяжелая работа могут ухудшить его, а также вызвать замедление роста и развития. Оптимальные нагрузки же помогут положительному развитию. Систематические занятия физическими упражнениями создают более успешное и полноценное протекание «пластических» процессов, что обеспечивает лучшее физическое развитие детей .

Важно следить за осанкой, так как согласно возрасту мышцы спины слабые, они не могут долго поддерживать тело в правильном положении, особенно это касается статических поз, где мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник. Кости скелета податливы по отношению к внешним воздействиям, именно поэтому осанка является весьма неустойчивой, может легко возникнуть асимметричное положение тела, искривление позвоночника .

Отсюда может возникнуть требование симметричного развития силы мышц туловища и конечностей на занятиях, что поможет создать «мышечный корсет» и предотвратить болезненное боковое искривление позвоночника.

Также этот этап физического развития предполагает формирование основных типов «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», именно они являются основой индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей. К 10 годам происходит почти полное завершение морфологического развития нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток.

Морфофункциональные показатели развития детского организма, уровень физической подготовленности в значительной степени отражают состояние здоровья и напрямую связаны с физической работоспособностью. Изучение параметров основных физиологических систем, антропометрических данных, результатов реакций этих физиологических систем организма в ответ на разные по интенсивности физические нагрузки у учащихся позволит четко представить взаимосвязь между морфофункциональными показателями развития детского организма и состоянием здоровья детей.

Типичные средства воспитания двигательных способностей у детей 7-9 лет по Новикову А. Д.:

общеразвивающие упражнения с предметами, лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания, бег по наклонной плоскости и др.

Задачей тренерского состава и инструкторов физического воспитания является обеспечение комплексного развития воспитанников, с применением современных педагогических технологий. Именно поэтому содержание тренировочного занятия с детьми должно быть сформировано таким образом, чтобы объем и интенсивность физической нагрузки соответствовали их возрастным особенностям.

Значение применения комплексов физических упражнений различной направленности очень велико, и тренер (преподаватель) при разработке тренировочных программ и планов подготовки в настоящее время должен руководствоваться данным положением для обеспечения высоких спортивных результатов своих воспитанников.

Успешное освоение программ невозможно без развития основных физических качеств. К ним относятся: сила, гибкость, выносливость, ловкость и скорость.

Сила - любая способность человека напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивая тем самым эффект действия (вопреки препятствующим силам тяжести, инерции, сопротивления внешней среды и т.п.) (по Л. П. Матвееву).

Силовые упражнения для девочек и мальчиков данного возраста могут быть одинаковыми, но по напряжению различными. Сила мышц кисти у девочек и мальчиков различная. По мнению исследователей, например, Никитушкина В.Г., больше всего возрастает сила икроножных мышц, разгибателей предплечья, сгибателей кисти.

Максимальная сила – это та сила, которую развивают мышцы, действуя на сопротивление с максимальным напряжением. Она большей мерой зависит от поперечного сечения мышцы. Ее можно определить с помощью динамометра (максимальная сила растяжения и сжатия).

Скоростная сила – это мышечная способность преодолевать сопротивление с большим ускорением, определяется скоростью движения, которая соответствует определенному весу. Ее можно установить в времени, необходимом для использования самого большого числа повторений движения, с определенной амплитудой и весом нагрузки. Скоростная сила характеризуется длиной или высотой прыжка с места.

1. Архипова, Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие //Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2013, с.114
2. Бабаева, П.А., Караваева Т.Л. Развития силовых способностей методом круговой тренировки у юношей 9-10 классов в школьной лыжной секции/П.А. Бабаева, Т.Л. Караваева//В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения.-2017.-С.19-24.
3. Глазырина, Л.Д. Методика преподавания физической культуры / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – М. : Владос, 2013. – 208 с.
4. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология / А.О. Дробинская. – М. : Юрайт, 2012. – 527 с.
5. Егоров, Б.Б. Модернизация содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура» в организациях начального и дошкольного образования в Российской Федерации» // М.:Академия, 2013.- 249 с.
6. Жилкин, А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. «Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений» // М.: Академия, 2013.-353 с.
7. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М. : Просвещение, 2017. – 287 с.
8. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры: учебник для образовательных учреждений высшего

- профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - Физическая культура» .- М.: Советский спорт, 2013.- 299 с.
9. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д. : Феникс, 2012. – 253 с.
10. Лысова, Н.Ф. Анатомия и физиология человека / Н.Ф. Лысова, Г.А. Корощенко, С.Р. Савина. – Новосибирск : АРТА, 2011. – 271 с.
11. Максименко, А.М. «Теория и методика физической культуры» // М.: Физическая культура, 2015.- 544с.
12. Мальцева, О. Удивительный мяч / О. Мальцева // Здоровье детей. – 2012. – № 4. – С. 18-20.
13. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты /Л.П. Матвеев .-М.: Советский спорт,2010.- 389 с.
14. Машковцев, А. Футбол – в школу! / А. Машковцев // Спорт в школе. – 2012. – № 1. – С. 24-25.
15. Методика скоростно-силовой подготовки футболистов 15-16 лет /Под ред. М.В. Морженакова.- Красноярск, 2013 [Электронный ресурс]. Режим доступа :[http://kamgifik.ru/sites/default/files/magazine/27\\_2\\_2013/5](http://kamgifik.ru/sites/default/files/magazine/27_2_2013/5). Дата доступа: 04.02.2019.
16. Назарова, Е.Н. «Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник по направлению подготовки "Педагогическое образование» // Москва: Академия, 2016. // 251с.
17. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов (методическое пособие) /В.Г. Никитушкин// М.: Спорт,2015.- 289 с.
18. Новиков, А.Д. Средства и методы физического воспитания [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru/node/2047>.
19. Психология подростка / Ж.К. Дандарова и др. ; под ред. А.А. Реана. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК ; М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2014. – 480 с.
20. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): учеб. пособие для студентов пед. Вузов.-/ М.: ВЛАДОС, 2013.- 145с.
21. Салеев, Э.Р. Морфофункциональные и адаптационные особенности организма детей младшего школьного возраста при ежедневных занятиях физическими упражнениями / АКТUALNEHROBLEMYNOWOCZESNYCHNAUK: материалы 8 международной научно-практической конференции, 7-15 сентября 2012 г. // Прага, 2012, 85с.
22. Суслов, Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика. Уч. пособие / Ф.. Суслов, В.Г. Никитушкин.- М.: Спорт,2017.-586 с.
23. Теория и методика избранного вида спорта (спортивные игры): Курс лекций. / В.А. Талай, А.В.Железнов, М.Д.Пугачев, Е.Г. Уткин, В.А. Хлопцев, Е.Л. Зубрицкая.; Под общ.ред. В.А. Талай. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2018. – 198 с.
24. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие /Н.В. Тычинин.- Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.-158 с.
25. Физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" / [М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 424 с.
26. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ.вышш.учеб.заведений. - 2-е изд., испр. И доп». // Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.-М.: Издательский центр «Академия», 2014.-480 с.
27. Чупахина, И.Ю. Давай откроем душу!.. (Особенности развития детей подросткового возраста) / И.Ю. Чупахина. – Таганрог : Изд-во ТРТУ, 2014. – 362 с.
28. Шамардин. А.И.Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А.И. Шамардин: монография. - Волгоград,2000. - 276 с.
29. Эльконин, Д.Б. Детская психология: Уч. пособие /Под ред. Б.Д. Эльконина.-М.: Академия,2007.-194 с.
30. Югова, Е.А. Возрастная физиология и психофизиология / Е.А. Югова, Т. Ф. Турова. – М. : Академия, 2011. – 334 с.

*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/55209>