

**Я выбираю спорт: I Открытый международный конкурс учебно-образовательных, исследовательских, научно-популярных и методических проектов в области физической культуры и спорта**

---

**КОНКУРСНАЯ РАБОТА**

**«ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФУТБОЛУ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
ШКОЛЬНИКОВ»**

---

**Автор работы:**

Студент 4 курса биолого-химического факультета  
Илья Алексеевич Бекшаев

**Научный руководитель:**

Доцент кафедры биологии и экологии, кандидат биологических наук  
Татьяна Валерьяновна Дьячкова

**Место выполнения работы:**

Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области «Государственный гуманитарно-технологический  
университет», г.о. Орехово-Зуево Московской области

**Орехово-Зуево, 2019 год**

## Введение

2018 год для России памятный. Мы приняли Чемпионат мира по футболу FIFA 2018. Сборная России подошла к нему с определенными, всем известными, проблемами. Основными факторами, которые негативно сказываются на обстановке с большим футболом в нашей стране, по нашему мнению, являются отсутствие квалифицированных и доступных спортивных школ для детей, маленькая заполняемость стадионов зрителями, отсутствие перспективной молодежи в сборной (за исключением нескольких игроков) и баснословные зарплаты действующего состава сборной России. Известный российский тележурналист и футбольный комментатор Владимир Стогниенко так описал сложившуюся ситуацию: «Если хотите играть, как немцы, то вкладывайте деньги в развитие детского и юношеского футбола, а не тратьте миллионы на трансферы». С экспертом сложно не согласиться.

В связи с этим мы решили провести исследование влияния занятий футболом на физическое состояние детей, как посещающих, так и не посещающих школьную секцию футбола.

**Цель исследования:** определить характер влияния занятий футболом на уровень физического развития школьников.

## Актуальность

В настоящее время все больше специалистов в области физической культуры и спорта обращают внимание на необходимость сохранения здоровья и высокой работоспособности детей, а также стремятся содействовать гармоничному развитию способностей и свойств.

Для реализации этих задач, целесообразно использовать физические упражнения, которые так или иначе направлены на развитие физических качеств.

Актуальность нашего исследования заключается в том, что тема развития физических качеств, конечно же, достаточно освещена в исследованиях в области физической культуры и спорта, однако исследования эти в большинстве носят общий характер.

Несмотря на то, что с появлением компьютеров, смартфонов и планшетов резко сократилась двигательная активность людей и, что важно, детей, по сравнению с предыдущими десятилетиями, все больше появляется организаций, осуществляющих спортивную работу с детьми. Но, как правило, это платные секции, кружки, клубы. Школа, а точнее, спортивная школьная

секция, является тем местом, где дети могут организованно и бесплатно заниматься физическими упражнениями, повышать уровень физической подготовленности и своего физического развития в целом.

## **Основная часть**

Самой популярной в мире спортивной игрой и, на наш взгляд, одним из наиболее эффективных, комплексных и универсальных средств физического воспитания и гармоничного физического развития детей без преувеличения можно считать футбол. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Формулируя научную проблему исследования, нам предстоит ответить на вопрос: «Как же на самом деле влияют занятия футболом на уровень физического развития школьников?».

Наша работа основывалась на предположении о положительном влиянии занятий футболом на физические качества и на физическую подготовленность школьников.

Перед началом исследования мы выдвигаем гипотезу о том, что дополнительные занятия в школьной спортивной секции футбола положительно влияют на уровень физического развития школьников.

Объектом исследований нашей работы стал тренировочный процесс школьной секции по футболу, а предметом исследования явились особенности влияния занятий футболом на физическое состояние детей, как посещающих, так и не посещающих школьную секцию футбола.

## **Результаты и методы исследования**

Исследование приводилось на базе МБОУ «Мисцевская основная общеобразовательная школа № 1», в течение учебного года (с октября 2018 по май 2019), среди учеников основного звена.

Экспериментальную группу (группа 2) составили учащиеся в количестве 20 человек, посещающие секцию по футболу. В контрольную группу (группа 1) вошли учащиеся в количестве 20 человек, не посещающие никакие спортивные секции.

Уровень физического развития детей мы изучали в различных по форме движениях, в которых в той или иной мере появляются быстрота, сила, ловкость, выносливость или их сочетание.

Для исследования на каждого ребенка заполнялся лист диагностики «Протокол выполнения нормативов по физической культуре», в который вносились данные о двигательных умениях на начало и конец учебного года. Также лист диагностики содержит нормативы, позволяющие сразу, оценить результат и определить у ребенка уровень сформированности тех или иных двигательных умений – высокий, средний или низкий.

Для развития скоростных качеств в течение учебного года мы использовали следующие упражнения:

- ускорения из различных исходных положений (основная стойка, присед, после кувырка) на различные сигналы (команда голосом, хлопок, свисток, зрительный сигнал);
- в прыжке вверх выполнить несколько хлопков;
- лежа бросить мяч вверх, встать и поймать мяч;
- подвижные игры «Падающие палки», «День-ночь», «Вызов номеров», «Вызов», «Перемена мест», «Наступление», «Лапта».

Следует отметить, что при проведении упражнений на быстроту, необходимо использовать только хорошо изученные упражнения, при этом обращать внимание на скорость, а не на технику. И, конечно, не проводить упражнения на быстроту в утомленном состоянии.

Исследуя скоростные качества ребенка, мы организовали бег 60м и челночный бег 4х9м.

Для воспитания выносливости мы использовали такие упражнения как:

- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол);
- кроссовый бег;
- подвижные игры «Скакуны», «Бегуны», «Салки», «Невод», «Борьба за мяч», «Вызов номеров».

Мы определяли выносливость по тесту «бег на 1000 м» и количеству прыжков через скакалку за 1 минуту. Для воспитания силовых способностей в течение года мы использовали следующие упражнения:

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа;
- из положения лежа поднимание туловища, ног;
- приседания на двух ногах;
- ходьба выпадами;
- подтягивание на высокой, низкой перекладине;

Для определения силовой подготовки мы использовали также два теста: подтягивание и подъем туловища.

Мы отобрали и использовали в течение года следующие упражнения для развития ловкости:

- различные варианты челночных передвижений (влево-вправо, вперед-назад, змейкой);
- жонглирование 2 мячами;
- асимметричные упражнения;
- упражнения на расслабление;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- упражнения с малым мячом у стены.

Важно отметить, что не следует тренировать координационные способности детей в состоянии утомления. Необходимо заменять упражнения на новые по мере привыкания к нему. Важно тренировать координационные способности часто, но малыми дозами.

В диагностический блок «Ловкость» мы определили прыжок в длину с места и бросок набивного мяча.

Исходя из полученных в процессе исследования данных, была составлена таблица, в которой наглядно показан изначальный уровень физической подготовленности детей в группе 1 и в группе 2.

Для оценки мы взяли показатели высокого уровня в группах. По тесту «Бег 60 метров» группа 1 имеет 12% детей с высоким уровнем на начало учебного года, а группа 2 - 60%, что на 48% превышает показатели группы 1. В контрольной группе 1 по тесту «Бег 1000 метров» высокий уровень отсутствует, а в экспериментальной группе 2 эти показатели составили 20%, что на 20% превышает показатели группы 1. Разница в группах 1 и 2 по тесту «Скакалка» составила 8% в пользу группы 2, высокий уровень которой составили 20% от общего количества детей. Тест «Челночный бег» выявил в группе 1 33% детей с высоким уровнем, а в группе 2-50% детей. Еще больше разница в показателях группы 1 и 2 по тесту «Подтягивание». В группе 1 это число составило 15% детей 1, а в группе 2 75%, что на 60% больше показателей группы 1. Тест «Подъем туловища» также показал разницу в 10% между показателями групп: группа 1- 10%, а группа 2- 20%. А вот по тесту «Прыжки с места» обе группы изначально были равны – по 15% каждая. Тест «Бросок мяча» группа 1 – 0%, как и группа 2 – 0%.

Таким образом, становится очевидно, что изначально группа 2 опережает группу 1, за исключением некоторых тестов. Поэтому мы посчитали необходимым определить, на сколько увеличились показатели в группах к концу учебного года. Ведь именно процент увеличения показателей говорит о качестве проделанной в прошедшем учебном году работы.

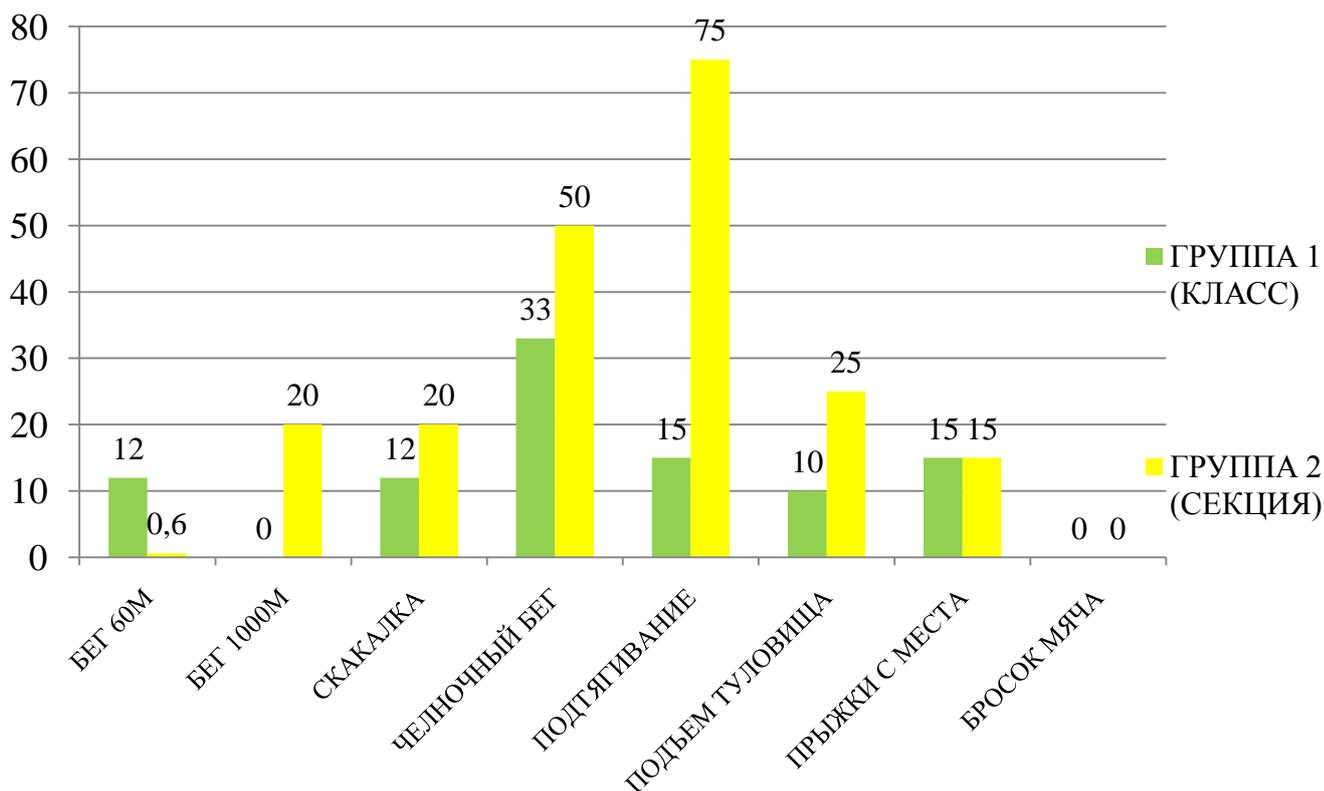


Рис.1 Сводная диаграмма результатов диагностики в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года, в %

Итак, в группе 1 по тесту «Бег 60 метров» улучшение результатов нет, в то время, как в группе 2 прибавка составила 20%.

Также, в тесте «Челночный бег», где группа 1 прибавила 11%, а группа 2 30%, группа 2 опередила группу 1 на 19%. Можно утверждать, что дети, посещавшие школьную спортивную секцию по футболу, улучшили свои скоростные качества более эффективно, чем дети из групп 1, которые посещали лишь уроки в школе. В тесте «Бег 1000 метров» группа 1 улучшила свои показатели на 12%, а группа 2 на 10%.

В тесте «Скакалка» группа 1 набрала 12%, а группа 2 прибавила 30% и превысила показатели группы 1 на 18%, что говорит о том, что секция футбола довольно эффективно развивает также выносливость.

В плане силовой подготовки опять лидирует экспериментальная группа 2, так как в тестах «Подтягивание» и «Подъем туловища» она опередила группу 1 на 10%. Однако, в тестах, направленных на определение уровня ловкости у детей, группа 2 проявила себя по-другому. В «Прыжках с места», изначально обе группы были равны, а в конце года каждая из них прибавила по 15%. В тесте «Бросок мяча» группа 1 прибавила 20% и уступила группе 2, которая улучшила свои результаты на 40%.

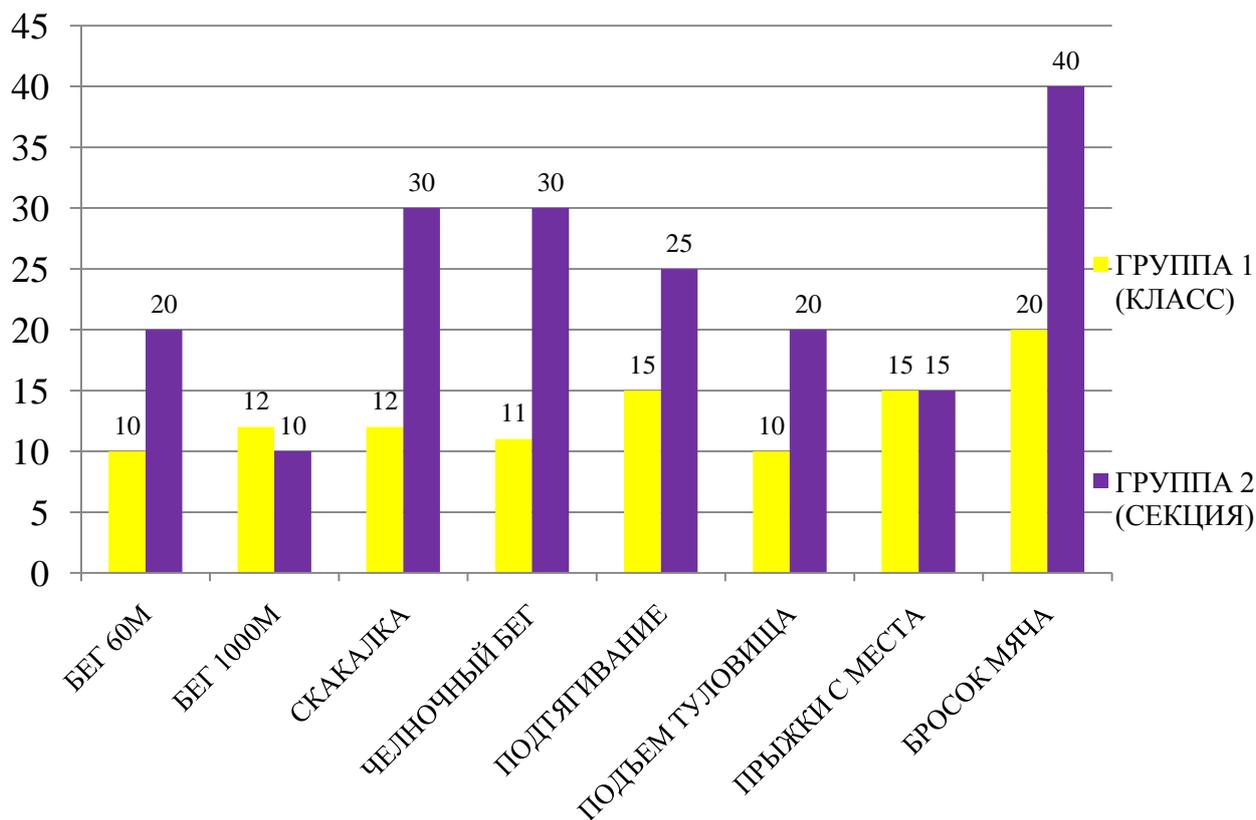


Рис.2. Сводная диаграмма результатов диагностики в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года, в %

### Заключение

Из проведенного исследования можно сделать **выводы**, что гипотеза о том, что дополнительные занятия в школьной спортивной секции футбола положительно влияют на уровень физического развития школьников, подтвердилась. На основании полученных в результате исследования данных, можно утверждать, что дети, посещавшие занятия в секции футбола (экспериментальная группа 2), значительно улучшили показатели физического развития по сравнению с детьми, посещавшими только уроки физической культуры (контрольная группа 1).

Конечно, комплексы упражнений для развития физических качеств юных футболистов составлены с учетом их возраста, подготовленности, выполнение упражнений не требует сложного оборудования и ориентированы на проведение в школьном спортивном зале и на спортплощадке, а подобранные упражнения направлены на решение задач общей физической подготовки. Однако, программа секции футбола должна быть доработана с учетом

полученных данных, а именно, следует усилить блок по развитию ловкости детей.

### **Литература**

1. Мельчакова Г.Г., Мельчаков А.В. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 220 с.

2. Евдокимов В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: учебно-методический комплекс / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. - М. : Советский спорт, 2012. - 245 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0451-2.

3. Б.И. Мишин. Настольная книга учителя физической культуры. – М.:ООО «Издательство Астрель», 2013

4. Степанкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2001. - 520 с.

5. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.