

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра физического воспитания

ДИССЕРТАЦИЯ
ОБ ОСНОВНЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ ПОДГОТОВЛЕННОЙ
НАУЧНО-КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Направление подготовки 49.06.01 физическая культура и спорт
Направленность: Методология научных исследований физической
культуры и спорта

«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ 7-10 ЛЕТ К СОХРАНЕНИЮ ПОСТУРАЛЬНОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент

Заболотный А.Г

Научный руководитель

д.п.н, д.б.н, профессор

Чермит К.Д

Аспирант

Аль Кинани М.Ж

Майкоп - 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I СОХРАНЕНИЕ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КАК ЗАДАЧА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ . Error! Bookmark not defined.	
1.1 Основные направления технической подготовки юных футболистов	Error! Bookmark not defined.
1.2 Постуральная устойчивость: определение понятия, структура и способы изучения	Error! Bookmark not defined.
1.3 Значение постуральной устойчивости в технической подготовке юных футболистов 7-10 лет.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Заключение к главе I.....	Error! Bookmark not defined.
ГЛАВА II ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК РАЗВИТИЯ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 7-10 ЛЕТ.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Общая характеристика понятия «методика» и ее компонентный состав	Error! Bookmark not defined.
2.2 Основные средства и методические приемы развития постуральной устойчивости у юных футболистов 7-10 лет ..	Error! Bookmark not defined.
2.3 Сопоставительная характеристика применяющихся на практике методик развития постуральной устойчивости в процессе технической подготовки юных футболистов	Error! Bookmark not defined.
2.4 Ценности и риски применения современных методик развития постуральной устойчивости в процессе технической подготовки юных футболистов.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Заключение к главе II	Error! Bookmark not defined.
ГЛАВА III МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	Error! Bookmark not defined.

3.1 Общая характеристика базовых методик исследования **Error! Bookmark not defined.**

3.2 Биомеханические методы исследования поструральной устойчивости и способы обработки эмпирических данных **Error! Bookmark not defined.**

3.3 Организация исследования и исследовательских процедур **Error! Bookmark not defined.**

3.4 Заключение к главе III **Error! Bookmark not defined.**

ГЛАВА IV ВОЗРАСТНО-КВАЛИФИКАЦИОННАЯ ДИНАМИКА ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ НА ОТРЕЗКЕ ОНТОГЕНЕЗА ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ **Error! Bookmark not defined.**

4.1 Возрастная динамика поструральной устойчивости детей на отрезке онтогенеза от 7 до 10 лет **Error! Bookmark not defined.**

4.2 Квалификационная динамика поструральной устойчивости юных футболистов на отрезке онтогенеза от 7 до 10 лет **Error! Bookmark not defined.**

4.3 Влияние процесса технической подготовки юных футболистов 7-10 лет на развитие поструральной устойчивости **Error! Bookmark not defined.**

4.4 Заключение к главе IV. Методические основания построения технической подготовки юных футболистов для развития поструральной устойчивости **Error! Bookmark not defined.**

ГЛАВА V ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ПОСТРОЕННОЙ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ЗАКОНОМЕРНОСТЯХ ЕЕ ВОЗРАСТНО-КВАЛИФИКАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ **Error! Bookmark not defined.**

5.1 Закономерности возрастно-квалификационной динамики, лежащие в основе методики развития поструральной устойчивости юных футболистов **Error! Bookmark not defined.**

5.2 Компонентный состав и характеристики методики развития поструральной устойчивости юных футболистов, построенной на основе

биомеханических закономерностей ее развития **Error! Bookmark not defined.**

5.3 Критериальные показатели эффективности методики формирования поструральной устойчивости в процессе технической подготовки юных футболистов..... **Error! Bookmark not defined.**

5.4 Экспериментальное обоснование эффективности методики формирования поструральной устойчивости юных футболистов 7-10 лет, построенной на основе биомеханических закономерностей **Error! Bookmark not defined.**

5.5 Заключение к главе V **Error! Bookmark not defined.**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ К ДИССЕРТАЦИИ..... **Error! Bookmark not defined.**

ВЫВОДЫ..... **Error! Bookmark not defined.**

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... **Error! Bookmark not defined.**

ЛИТЕРАТУРА..... **Error! Bookmark not defined.**

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования определяется тем, тренировка молодых спортсменов, независимо от их специализации (что предполагает и футболистов), невозможно без построения учебно-тренировочного процесса таким образом, чтобы достичь высокого уровня развития всех физических качеств, среди которых на первый план выходят координационные способности. При этом в рамках технической подготовки юных футболистов 7-10 лет особое внимание необходимо уделять развитию у них координационных особенностей, в структуре которых на первый план выходит именно постуральная устойчивость, которую в рамках диссертационного исследования необходимо рассматривать как способность футболистов сохранять устойчивое положение тела за счет поддержания давления, в соответствии с показателями площади опоры.

Именно постуральная устойчивость выступает базисом всех координационных способностей спортсменов, поскольку высокий уровень развития данного качества способствует поддержанию равновесия, быстрого восстановления положения тела при его изменении, а также поддержанию устойчивости в ходе выполнения тех или иных технических элементов. Именно от уровня развития постуральной устойчивости напрямую зависит возможность спортсменов выполнить определенные движения, особенно в футболе, специфика которого определяется необходимостью выполнения

большого количества технических элементов в условиях быстрой смены позы тела и важностью ее быстрого восстановления.

Кроме того, важнейшей особенностью футбола, которая отличает его от иных видов спорта, можно считать возможность возникновения различных игровых ситуаций (прежде всего, во время соревнований), предсказать исход которых в определенных случаях практически невозможно. Спортсмен может встать перед необходимостью быстро ускорить, обвести соперника или предпринять иные действия (в минимальный промежуток времени), эффективность выполнения которых напрямую зависит от уровня сформированности постуральной устойчивости. Без этого не представляется достижение успеха и демонстрация значительных результатов среди футболистов.

В ходе анализа многочисленных научных исследований было установлено, что на этапе начальной подготовки, у юных футболистов наиболее слабым звеном выступает именно вестибулярная устойчивость, что негативно влияет не только на конкретные спортивные результаты каждого отдельного спортсмена 7-10 лет, но и на результат выступления футбольной команды в целом. Данные факторы обуславливают необходимость разработки эффективной методики развития способностей юных футболистов 7-10 лет к повышению уровня развития постуральной устойчивости за счет обучения технике игры в футбол.

Научная разработанность темы исследования. Проблема специфики организации учебно-тренировочного процесса по повышению уровня технической подготовленности спортсменов разрабатывали такие исследователи, как А.Белич, М.Р. Валиахметов, Ю. В. Верхошанский, Г.О.Джероян и др.

Исследованием сущности и особенностей развития постуральной устойчивости спортсменов занимались такие авторы, как Д.В. Казначеева, С.О. Лагода, С.И. Логинов и др.

Кроме того, нами для написания исследования использовались также труды арабских ученых, среди которых можно выделить следующих: А.Э.А. Абдель-Фаттах, Н.А.З. Аль-Дулайми, К. Аль-Мандалави, А.Х.З. Аль-Талави и др., раскрывающие специфику тренировочного процесса по футболу со спортсменами 7-10 лет.

Согласно результатам проведенного анализа литературных источников, проблема развития способностей юных футболистов к сохранению поструральной устойчивости в процессе их технической подготовки вплоть до настоящего времени не становилась предметом специального изучения, что обуславливает научно-методическую актуальность темы исследования.

Цель исследования – разработать и апробировать методику развития способностей юных футболистов 7-10 лет к сохранению поструральной устойчивости в процессе технической подготовки.

Объект исследования – поструральная устойчивость.

Предмет исследования – средства и методы развития способностей юных футболистов 7-10 лет к сохранению поструральной устойчивости в процессе технической подготовки.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования, в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть сохранение поструральной устойчивости как задачу технической подготовки юных футболистов;
2. Представить характеристику методик развития поструральной устойчивости технической подготовки юных футболистов 7-10 лет;
3. Выявить возрастно-квалификационную динамику поструральной устойчивости детей на отрезке онтогенеза от 7 до 10 лет;
4. Экспериментально обосновать методику формирования поструральной устойчивости юных футболистов, построенную на основе биомеханических закономерностях ее возрастно-квалификационного развития.

Гипотеза исследования: мы полагаем, что методика развития способностей юных футболистов 7-10 лет к сохранению поструральной устойчивости в процессе технической подготовки будет более эффективной при соблюдении следующих условий:

- она будет базироваться на результатах оценки возрастной и квалификационной динамики поструральной устойчивости детей на отрезке онтогенеза от 7 до 10 лет;

- она будет включать в себя такие компоненты, как общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения;

- данная методика будет строиться на принципах: учета возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов, постепенного увеличения нагрузок, «от простого к сложному», а также этапности выполнения всех видов упражнений.

Теоретическая значимость исследования заключается в развитии науки о физическом воспитании в рамках исследования методики развития способностей юных футболистов к сохранению поструральной устойчивости в процессе в процессе их технической подготовки.

Практическая значимость исследования заключается в том, что материалы исследования могут использоваться в практике работы тренеров по футболу в группах начальной подготовки с целью повышения эффективности технической подготовки юных футболистов 7-10 лет в рамках развития у них поструральной устойчивости.

Теоретико-методологическая основа исследования. В ходе кандидатского исследования мы опирались на труды как отечественных ученых в сфере развития координационных способностей юных футболистов (Ю. В. Верхошанский, Г.О. Джероян, В. М. Зациорский и др.), так и на исследования арабских ученых в области повышения эффективности физической и технической подготовки спортсменов 7-10 лет (А.Х. Аль-Лами, К. Аль-Мандалави, А. Бастависи и др.).

В ходе исследования были использованы следующие **методы**:

1. Анализ литературы научного характера по теме диссертационного исследования.
2. Метод контрольных испытаний.
3. Методы математико-статистической обработки данных (группировка, методы табличного и графического представления информации, расчет t-критерия Стьюдента).

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- определены теоретико-методические основы разработки методики развития способностей юных футболистов к сохранению поструральной устойчивости в процессе их технической подготовки;
- выявлена возрастно-квалификационная динамика поструральной устойчивости детей на отрезке онтогенеза от 7 до 10 лет;
- разработана методика развития способностей юных футболистов к сохранению поструральной устойчивости в процессе их технической подготовки, эффективность которой подтверждена экспериментальным путем.

На защиту выносятся следующие **положения**:

1. Уровень физической и технической подготовки футболистов напрямую зависит от степени сформированности у них основных физических качеств, в том числе и двигательных-координационных. Их базисом выступает поструральная устойчивость, которая в рамках данного исследования рассматривается как способность футболистов сохранять устойчивое положение тела за счет поддержания давления, в соответствии с показателями площади опоры. В структуре данного качества можно выделить 2 основных элемента: рефлекс статический (включающие в себя рефлекс положения и возвращения положения тела в исходное), а также рефлекс статокинетический – рефлекс изменения положения тела. Для оценки поструральной устойчивости юных футболистов могут использоваться различные методы, прежде всего, методика для оценки движения масс на

основании показателей их движения (СОМ), определение изометрического сокращения мышц ног (КС), а также различные стабилографические методы, позволяющие оценить все элементы сформированности поструральной устойчивости у спортсменов.

2. Для построения методики технической подготовки юных футболистов для развития у них поструральной устойчивости, нами была проведена оценка возрастной и квалификационной динамики развития данного показателя у спортсменов на отрезке онтогенеза 7-10 лет. На основании полученных результатов было отмечено, что наиболее благоприятным периодом для развития поструральной устойчивости у юных футболистов является отрезок онтогенеза от 8 до 9 лет. В частности, именно в этом возрасте у спортсменов отмечаются высокие показатели изометрического сокращения ног (процесс удержания ногами статической нагрузки), относительно высокий уровень устойчивости (на основании одноименного теста), а также хорошие показатели функции равновесия, связанные с влиянием оптокинетического нистагма, вызванного движениями по экрану черных и белых полос. Оценка квалификационной динамики развития поструральной устойчивости юных футболистов на отрезке онтогенеза 7-10 лет позволила сделать вывод, что на тренировочном этапе все показатели значительно выше, чем на этапе начальной подготовки. Вероятно, это обуславливается более высоким уровнем физической и, что более важно, технической подготовки спортсменов, что благоприятно влияет и на их функции равновесия.

3. В ходе исследования нами было установлено, что существует прямая взаимосвязь между уровнем технической подготовки юных футболистов 7-10 лет и степенью сформированности у них способности к сохранению поструральной устойчивости, что подтверждается результатами статокинезиграммы спортсменов и анализом качества равновесия. Все вышеприведенные факторы мы учитывали для разработки методики развития

постуральной устойчивости у юных футболистов 7-10 лет в процессе их технической подготовки.

4. Авторская методика формирования постуральной устойчивости в процессе технической подготовки юных футболистов разработана на основании биомеханических закономерностях развития постуральной устойчивости, в связи с чем ее содержание подобрано таким образом, чтобы отражать в максимально возможной степени все двигательные и психические качества спортсменов. Данная методика строилась на принципах учета возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов, постепенного увеличения нагрузок, «от простого к сложному», а также этапности выполнения всех видов упражнений; а также включала в себя 3 основных вида упражнений: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Преимущественными методами развития постуральной устойчивости спортсменов являлись метод круговой тренировки, игровой, а также метод динамических усилий. футболисты 8 лет на этапе начальной подготовки занимались 4 раза в неделю 6 часов, соответственно, общий объем тренировочной нагрузки составил 312 часов в год. В свою очередь, футболисты 10 лет на тренировочном этапе занимались 5 раз в неделю 9 часов, соответственно, общий объем тренировочной нагрузки составил 468 часов. Кроме того, важно отметить, что в каждую тренировку юных футболистов включались определенные упражнения, направленные на развитие у них чувства ритма при изменении положения тела, чувства равновесия, кинестетического дифференцирования («чувство мяча»), статокинетических рефлексов, согласования движений и быстроты реагирования. Основными критериями ее эффективности являются: увеличение на 15-20% уровня сформированности статических и статокинетических рефлексов; на 25-30% - уровня сформированности показателей способности к сохранению равновесия; на 3-5% - уровня сформированности изометрического сокращения мышц ног и уменьшение на

5-10% отклонения движений глаз юных футболистов при стимуляции большим движущимся изображением.

5. Эффективность разработанной методики формирования поструральной устойчивости в процессе технической подготовки юных футболистов была доказана опытно-экспериментальным путем, в связи с чем, ее можно рекомендовать для внедрения в деятельность тренеров по футболу с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и улучшения результатов игры команд на этапе начальной подготовки.

Структура диссертационного исследования включает введение, пять глав и заключение к ним, заключение по диссертации, выводы по итогам исследования, практические рекомендации и библиографический список.