

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В  
ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО СОДЕРЖАНИЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки  
профилю подготовки

44.03.01. Педагогическое образование  
Физическая культура

Идентификационный код ВКР:

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт гуманитарного и социально-экономического образования  
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:  
Заведующий кафедрой ТМФК  
\_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

---

### РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО СОДЕРЖАНИЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ

Исполнитель:  
студент группы ФК-402

И. А. Мельников

Руководитель:

Т.В. Андрюхина к.п.н., доцент

Нормоконтролер:

Е.В. Кетриш к.п.н., доцент

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт гуманитарного и социально-экономического образования  
Кафедра теории и методики физической культуры

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

Исполнитель:

Фамилия Мельников

Имя Иван

Отчество Александрович

Тема выпускной квалификационной работы РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ  
КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО  
СОДЕРЖАНИЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ

Утверждена: Протокол заседания кафедры от «22» сентября 2016 г. № 2

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Руководитель ВКР Андрюхина Татьяна Владимировна

Допустить *Мельникова И.А.* к защите выпускной квалификационной работы в  
государственной экзаменационной комиссии.

Протокол заседания кафедры от «22» сентября 2016 г. № 2

Зав. кафедрой ТМФК \_\_\_\_\_ Т.В. Андрюхина  
(подпись)

Директор ИГСЭО \_\_\_\_\_ Н.В. Третьякова  
(подпись)

Постановление государственной экзаменационной комиссии:

1. Признать, что обучающийся И.А. Мельников выполнил и защитил выпускную квалификационную работу с оценкой \_\_\_\_\_
2. Присвоить И.А. Мельникову квалификацию бакалавр

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_

Технический секретарь ГЭК \_\_\_\_\_

## АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 55 страницах, содержит 1 формулу, 3 таблицы, 34 источника литературы, а также 1 приложение.

Ключевые слова: *уроки физической культуры; младший школьный возраст; элементы футбола; физические качества.*

*Цель работы:* Разработать методику использования элементов игры в футбол на уроках физической культуры для учеников начальной школы и исследовать физическую подготовленность в процессе освоения учебного содержания игры в футбол.

*Объект исследования* - образование учащихся начальных классов в области физической культуры

*Предмет исследования* – развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол

*Задачи:*

1. Проанализировать научно – методическую литературу по проблеме исследования;
2. Разработать методику использования элементов игры в футбол на уроках физической культуры для учеников начальной школы;
3. Оценить эффективность методики развития физических качеств учащихся начальной школы.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В ФУТБОЛ В ПРОГРАМАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	8
1.1. Анализ программ по физической культуре для младших школьников.....	8
1.2. Использование элементов игры в футбол в программах по физической культуре для младших школьников.....	13
1.3. Возрастные особенности развития физических качеств .....	20
ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО СОДЕРЖАНИЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ.....	37
2.1. Задачи, методы и организация исследования.....	37
2.2. Методика использования элементов игры в футбол на уроках физической культуры для учеников начальной школы.....	40
2.3. Исследование физической подготовленности школьников начальных классов в процессе освоения учебного содержания игры в футбол.....	45
2.4. Оценка эффективности методики развития физических качеств учащихся начальной школы .....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	55

## ВВЕДЕНИЕ

Известно, что физическая культура человека определяется, прежде всего, степенью владения знаниями и умениями по использованию ценностей физической культуры с целью удовлетворения собственных потребностей в укреплении здоровья, физическом совершенстве, организации здорового образа жизни. Хорошо известно, что приобщение человека к систематическим занятиям физической культурой активно происходит в младшем школьном возрасте на основе формирующихся возрастных интересов к двигательной деятельности. Именно активное включение школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом, формирование их интереса к укреплению собственного здоровья, вовлечение в разнообразные формы здорового образа жизни, предстает сегодня в качестве современной целевой установки развития школьного образования по физической культуре.

Одним из популярных видов спорта среди подрастающего поколения признается игра футбол. Как следствие этого, многие специалисты предлагают использовать ее в качестве средства всестороннего физического развития школьников, комплексного развития основных физических качеств. Вместе с тем, несмотря на большое количество научных работ по проблеме развития физических качеств школьников средствами физической культуры, данных по целенаправленному использованию игры футбол для решения данной проблемы в имеющейся литературе явно недостаточно. В государственные стандарты содержания образования по физической культуре для начальной школы (2009) включен материал по спортивным играм. Однако на освоение технических элементов и приемов игры футбол младшим школьникам отводится относительно небольшой объем времени.

Таким образом, разработка и обоснование новых подходов по использованию игры футбол как средства повышения физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста, развитие основных

физических качеств является актуальным и своевременным как для теории, так и практики физического воспитания подрастающего поколения.

*Цель работы:* Разработать методику использования элементов игры в футбол на уроках физической культуры для учеников начальной школы и исследовать физическую подготовленность в процессе освоения учебного содержания игры в футбол.

*Объект исследования* - образование учащихся начальных классов в области физической культуры

*Предмет исследования* – развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол

*Задачи:*

1. Проанализировать научно – методическую литературу по проблеме исследования;
2. Разработать методику использования элементов игры в футбол на уроках физической культуры для учеников начальной школы;
3. Оценить эффективность методики развития физических качеств учащихся начальной школы.

*Методы исследования:* анализ научно-методической и программно-нормативной литературы, анкетирование, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В ФУТБОЛ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1. Анализ программ по физической культуре для младших школьников

Учебный процесс по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы строится на основе программы по физической культуре в соответствии с существующими требованиями. Программы составлены по возрастному принципу, а для профессиональных школ - с учетом будущей профессиональной деятельности. Программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ имеют следующую содержательную основу - объяснительную записку, в которой определены цель, задачи, содержание обучения, средства и формы контроля за физическим развитием учащихся. Основное содержание уроков по физической культуре - ознакомление с теорией, формирование навыков и умений, воспитание физических способностей, примерные упражнения для выполнения дома. В занятия по физической культуре включены элементы таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжная подготовка, а в младшем школьном возрасте - подвижные игры. Программа по физической культуре в общеобразовательной школе имеет разностороннюю направленность средств и методов физического воспитания. Кроме общей программы по физической культуре имеют оздоровительную, лечебную направленность, что определяет содержание занятий с учащимися специальных медицинских групп. Для учащихся, занимающихся в спортивных секциях и кружках, разрабатываются программы в соответствии с общей и спортивной направленностью. В соответствии с программой планируются и организуются уроки по физической культуре, профессионально-прикладной физической подготовке, лечебной физической культуре и учебно - тренировочные уроки.

Планирование - это один из основных компонентов системы физического воспитания учащихся. Важно, чтобы учитель при планировании фиксировал свои



основные мысли, поиски, руководствуясь конкретными условиями, в которых он трудится, куда входят климатические особенности, наличие спортивного инвентаря и другое. На основании программы по физической культуре составляется один из главных документов планирования - план-график прохождения учебного материала за год. [6]

Проблемы управления физкультурно-оздоровительной работой в условиях образовательных учреждений в последние годы постоянно находится в поле зрения ученых, специалистов по физической культуре и спорту и педагогов-практиков. В научной литературе подчеркивается, что конкретным объектом управления всегда является деятельность или отдельные ее составляющие. Управление физкультурно-оздоровительной работой обязательно предполагает определение цели предстоящей деятельности, а также наилучших путей и средств к её достижению. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у школьников системы знаний и умений в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе

физического воспитания и построении индивидуальной стратегии здорового образа жизни каждым учащимся.

Основные содержательные линии программы физического воспитания реализуется в двух направления – развитие двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование двигательных качеств. Предполагается их интегрирование посредством применения метода «сопряженного упражнения».

В начальной школе средства и методы реализации данной программы должны обеспечить общеразвивающую направленность, в 5-8 классах необходимо применять подходы формирования физической культуры личности посредством освоения программы физического воспитания учащихся 1-11 классов с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, в 9 классе необходимо обратить внимание на новые подходы к освоению содержания физического образования, с учетом учебно-спортивной базы, для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни. В 10-11 классах преподавание предмета «Физическая культура» базируется на профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности, социализации школьников, создание условий для самореализации личности. К программе физического воспитания необходимо разработать элективные курсы в системе предпрофильной и профильной подготовки.

Направленность учебных занятий на всех ступенях обучения по физической культуре характеризуется:

формированием основ знаний о физкультурной деятельности;

чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей учащихся;

расширением коммуникативного опыта учащихся в совместной деятельности;

гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;

овладением школьниками умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;

расширением адаптивных и функциональных возможностей школьников, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);

решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);

отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;

развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;

контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности учащихся.

В.И. Лях и Г.Б. Мейксон констатируют, что формирование знаний на уроке физической культуры зачастую сводится к механической передаче готовой информации, а в большинстве случаев даже такой способ не используется, и урок сводится лишь к овладению двигательными навыками и минимально к развитию физических качеств. Передача теоретической информации не способствует формированию познавательного интереса у младших школьников как направленности личности на овладение всей совокупностью знаний [18].

Как подчеркивает В.Н. Шаулин [33], необходимость «расширять физкультурно-массовую работу и улучшать ее организацию по месту учебы» является одной из актуальных проблем физического воспитания в школе. Большое значение здесь имеет формирование стремления к физическому самосовершенствованию. Решение этой проблемы во многом зависит от умения использовать средства физической культуры для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков самостоятельных занятий.

Реализация задачи привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, кружках, а также самостоятельным занятиям физическими упражнениями может успешно обеспечиваться с помощью вооружения их специальными знаниями [6]. При этом умения наравне со знаниями должны формироваться на каждом уроке. Это заставляет учителя пересматривать методы организации обучения в направлении усиления инструктивной функции урока [8].

При традиционном способе проведения уроков в школе его методическое оснащение остается практически невостребованным и, следовательно, не осознанным учениками. Внимание учащихся целиком поглощено овладением двигательными действиями.

Если такое положение дел в течение длительного периода могло удовлетворить школу, то на современном этапе решение задач физического воспитания школьников требует постоянного обращения внимания на то, какие задачи решаются с помощью того или иного приема. Следует активизировать и мысли, и действия учащихся. Для этого необходимо давать ученикам целевую установку, подводить к осознанию направленности любого упражнения, определять пути намеченного, побуждать делать обобщения, сопоставления. И реализовываться это должно систематически. [18] По мнению Минаева Б.Н., «знание своего организма, его возможностей, принципов развития природных данных и приобретения необходимых умений и навыков позволяет детям намного быстрее стать сильными, быстрыми, выносливыми, ловкими, физически совершенными. И формировать эти знания необходимо с самого раннего возраста». [22]

Это предполагает научно обоснованную реорганизацию системы физического воспитания и содержательной направленности деятельности каждого учителя. Речь идет о необходимости привнесения в процесс обучения доступных учащимся знаний, накопленных в культуроведении, педагогике, истории, социологии физической культуре, психологии физического воспитания и спорта, теории управления, в естественных науках.

## 1.2. Использование элементов игры в футбол в программах по физической культуре для младших школьников

Сложно полностью оценивать современное социальное значение футбола. Невозможно его уже представить, как индустрию спорта или средство физического воспитания - он вышел далеко за эти рамки. Футбол в современном обществе не только денежный объект (организация), но и центр, в котором скооперированы многие производственные отрасли, сервисные центры, информационные агентства, PR-компании. Если рассматривать футбол как средство физического воспитания ребенка, то эта командная игра способствует разностороннее физическое развитие личности. Постоянная борьба за мяч с соперником используя многообразие движений и технико-тактических действий, а также постоянные изменения в игровых ситуациях. Отличие современного футбола – это многообразие и сложность в техническом исполнении приёмов и действий футболиста. Постоянные систематические занятия футболом, участие в соревновательной деятельности делают влияние на школьников всесторонним: повышается качество их функциональной деятельности на организм, создаются условия для нормального физического развития ребенка. Обучение футболу воспитывает у школьника ряд положительных черт и качеств характера: способность выстраивания личных интересов после интересов коллектива, взаимопомощь, почтение соперников и партнеров во время игр, дисциплинированность, положительной активности, чувство ответственности за себя и команду, пунктуальность и поддержание спортивной этики. Футбол формирует не только физическое воспитание ребёнка, но и нравственное развитие. Постоянно развивается и совершенствуется работа сердечно-сосудистой системы, костно-мышечного аппарата, а также нервной системы.

Сложная техника игры полностью зависит от приобретённых в младшем школьном возрасте начальных, простейших действий, направленных на обращение с мячом. По своим характеристикам и качествам данная спортивная игра представляет собой наиболее универсальное и комплексное средство

развития учащегося. Качественно отработанные игровые упражнения, которые выполняются индивидуально, по группам, в командах, упражнения с мячом, без мяча дают большую возможность в развитии, предварительно для координационных способностей (скорость реакции и преобразование двигательных действий, ориентирование в пространстве, точность проведения граней среди временных, пространственных и силовых форматов движений, умение согласовывать отдельные действия и целые комбинации действий) и кондиционных способностей (сила, выносливость, скоростные качества) и всевозможные сочетания этих групп способностей. [26]

Параллельно, информационная база по спортивным играм формирует разностороннее воздействие на прогрессирующее психических процессов школьников (внимание, мышление, восприятие, воображение, память и др.), обучение волевых и нравственных качеств, обуславливается обязанности соблюдения условий и правил как игровых упражнений, так и самого игрового пространства, умение согласовывать индивидуальные, групповые и командные взаимодействия партнёров и соперников. [26]

Физические упражнения являются основным средством подготовки, которые демонстрируют двигательные действия, направленные на реализацию и качественное выполнение назначенной задачи. Систематический характер футбола детерминирует и целостную методику тренировочных занятий, включающих в свою очередь физическую и технико-тактическую подготовку. Специальная физическая подготовка базируется от общей физической подготовки. Ловкость, быстрота, сила - все эти качества развиваются непосредственно с помощью специальной физической подготовки. Упражнения (действия, движения) применяемые во время процесса физической подготовки, имеют наибольшую приближённость к манере действий, характерных только футболу. [32]

Полноценная физическая подготовка увеличивает возможные предпосылки для осуществления технико – тактических задач во время игрового процесса. Основой технической тренировочной деятельности являются упражнения с

мячом. Учителем используются разнообразные формы занятий. Главным постулатом в овладении футбольной игровой техникой является формирование у ребёнка «чувство мяча». Осуществить это возможно с помощью многообразных упражнений с мячом. Такие упражнения представляют значительную роль в тренировочной деятельности детей. Так же необходимо использовать тренировки в группе с использованием нескольких мячей; планомерные упражнения которые включают в себя тактические и технические элементы; игровые формы тренировочных занятий (эстафеты, кроссы и др.).

На тренировочных занятиях, направленных на технический характер следует акцентировать внимание на развитие обеих ног. Хорошее поле, хорошая обувь и хороший газон в большей степени определяет результат тренировок. Игроки, которые уже овладели основами техники футбола, переходят к изучению и восприятию тактических действий на поле. Упражнений применяемых для физической подготовки футболистов очень много. Большая часть координационно отличаются друг от друга, как по содержанию, так и по форме. Для определения основных средств из всего широкого спектра упражнений, нужно четко осознавать специализацию содержания упражнения. Основой физического упражнения являются действия, при которых определяется сущность процессов, происходящих в организме во время выполнения данного упражнения. Все эти процессы разносторонние. Они рассматриваются в разнообразных аспектах: физиологическом, педагогическом, психологическом, биохимическом и др. Из этого следует, что отдельные физические упражнения оказывают комплексное воздействие на организм школьников, а также позволяют решать ряд задач, направленных на спортивную подготовку. Физические упражнения подбирают и используют непосредственно по преимущественному воздействию на организм. Рассматривая особенности футбола и его спортивных задач, можно разделить все средства на специфические (упражнения с мячом) и неспецифические (упражнения без мяча).

Специфические упражнения, которые применяются на тренировочных занятиях подразделяются на специальные и соревновательные. Специальные

упражнения – это действия, максимально приближенные к элементам соревновательных упражнений и их вариации выполнения. Применяются они непосредственно для развития технико-тактического совершенства и формирования специальных физических качеств. В специальные упражнения включаются групповая и индивидуальная работа с мячом (ведение, остановка, удар, взаимодействие в тройках, парах и т.д.), а также игровые упражнения («квадрат», удержание мяча и др.). Специальные упражнения играют большую роль в формировании физического воспитания школьника в отличие от соревновательного, тем что имеется возможность более качественного дозирования и эффективного воздействия.

Соревновательные упражнения – вариативность двигательных действий, которая направлена на составляющую футбола и выполняется в соответствии с правилами игры в футбол. Данные упражнения носят характер комплексного проявления основных физических качеств, использование всего разнообразия технических действий в условиях хаотичной смены тактических ситуаций. По характеру деятельности к соревновательным упражнениям относят официальные, товарищеские, двухсторонние, контрольные игры и др. [25]

Неспецифические упражнения включают, в своём направлении две группы: специально-подготовительные и общеподготовительные.

Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия, основная цель которых углубленное развитие общей физической подготовки учащегося. С помощью данных упражнения выполняются задачи, направленные на всестороннее физическое воспитание, корригирование координационных способностей, селективное воздействие на формирование физических качеств, двигательных умений и навыков. Так же данные упражнения можно применять как средство восстановления организма и для активного отдыха. Эти упражнения оказывают поддержку для сохранения высокой работоспособности как психической, так и физической, если только второстепенные факторы (травмы, климатические условия и др.) ограничивают возможность воспользоваться специальными средствами.



Специально-подготовительные упражнения – это двигательные действия, имеющие множество общих черт со специальными упражнениями по структуре, характеру и форме воздействия психических и физических качеств. Положительное воздействие любых педагогических средств во многом зависит от выбора метода, который применяется в развитии функционала.

Метод – правильно сформулированная и упорядоченная деятельность, направленная на достижение конкретной цели. Метод обучения – способ педагогического взаимодействия учителя и школьников, направленный на достижение назначенных учебно-воспитательных целей. Спортивную тренировку можно разделить на три основных метода: практический, наглядный и словесный. В тренировочных занятиях данные методы применяются в комплексе, но при определённых условиях возможно и предпочтение выбора определённого метода.

Практический метод базируется на двигательную деятельность учащихся, в свою очередь подразделяются на методы строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного.

Сущность метода строго регламентированного упражнения направлена на выполнение упражнения только в четко заданном формате и четко предопределённой нагрузкой. Данный метод обладает значительными педагогическими процессами, которые позволяют:

1. Реализовывать двигательную активность учащихся по строго запланированной программе;
2. Четко регулировать заданную нагрузку по интенсивности и объёму, следовательно, и регламентировать динамику во время занятий;
3. Правильное дозирование интервалов между упражнениями, для возможности восстановления организма;
4. Избирательно поднимать в развитии физические качества. [15]

Игровой метод используется в комплексном развитии физического воспитания и направлен на решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач. Сущность данного метода направлена на то, что

двигательная деятельность школьников обуславливается на основании условий, содержаний и правил игры. Особенности игрового метода раскрываются в:

1. Игровой метод оказывает комплексное, разностороннее физическое развитие и воспитывает двигательные навыки и умения, т.к. во время процесса игровой деятельности они демонстрируются в полном взаимодействии между собой; при необходимости, игровой метод можно направить на развитие определённых физических качеств (необходимо подобрать подходящие игры);

2. Элемент соперничества присущий каждой игре способствует у занимающихся значительных физических и психологических усилий, что в свою очередь эффективно воздействует на воспитание физических способностей.

3. Импровизация в действиях игровой деятельности и большой выбор всевозможных приёмов достижения определённой цели формирует у школьника разнообразные ценностно-личностные качества (самостоятельность, творчество, инициативность, целеустремлённость и др.);

4. Следование всем правилам и условиям игры во время противостояния в дальнейшем направляет учителя на целенаправленное формирование у учащихся нравственных качеств: дисциплинированность, чувство товарищества и взаимопомощи, волевой напор, коллективизм и др.;

5. Фактор удовлетворения, эмоциональной и привлекательной направленности воздействует на формирование у детей полноценного положительного интереса к занятиям по физической культуре. [15]

Соревновательный метод – выполнение упражнения или действий в форме соревнований. Сущность данного метода направлен на использование соревновательных действий для возможности развития уровня подготовленности школьников. Главным фактором соревновательного метода служит готовность школьников выполнять те упражнения, в которых они будут участвовать в соревновательной деятельности. В практической среде соревновательный метод демонстрируется:

1. В официальных соревнованиях разнообразного уровня и масштаба (Олимпийские игры, чемпионаты континента, чемпионаты мира, чемпионаты и кубки страны, первенства регионов, городов, областей и др.);

2. В виде элемента организации урока, физкультурно-спортивного занятия, спортивной тренировки.

Соревновательный метод открывает возможности для:

- стимулирования максимальных проявлений двигательной активности и выявления уровня их формирования;

- показывает и оценивает качество освоения двигательных действий;

- обеспечивает максимальную нагрузку с физической стороны;

- содействует развитию волевых качеств. [15]

Деятельность учителя со всех сторон практически всегда связана с использованием слова. При помощи методов применения слова доводятся до сведений о выполнении технических направлений, устанавливаются определённые задачи, создаётся расположение для выполнения тренировочных установок, производится оценка и анализ результатов. Данные методы способствуют учителю для управления поведением учащихся, воспитания волевых, нравственных и других ценностно-личностных качеств детей. Непосредственно «словесный» метод играет большую роль в осмыслении, самоанализе, саморегуляции и самооценке эффективности влияния учащихся.

Метод наглядности применяется для формирования у детей двигательных, зрительных, осязательных и других восприятий и ощущений об изучаемом упражнении во время процесса физической, технической и тактической подготовки. Данный метод условно разделяют на две группы:

1. Метод непосредственной наглядности;

2. Метод опосредованной наглядности.

В метод непосредственной наглядности включают разнообразные формы последовательно организованных показов данных упражнений (в комплексе и разобран на действия, в обычном темпе или замедленном и т.д.). Метод опосредованной наглядности является вспомогательным средством показа и

направлено на формирование первичных представлений о двигательной деятельности, указывает на правила и условия их выполнения, а также для углубления и конкретизации представлений, которые получены путем непосредственных восприятий. Во время обучения технически-сложным упражнениям необходимо задействовать подводящие упражнения, которые положительно влияют на фактор формирования первичных двигательных представлений. Подводящие упражнения в целом, строго индивидуальные т.к. у каждого учащегося своеобразная физическая подготовленность. При определении дозирования повторений, учитывают фактор того, что новые координационно-сложные элементы в ускоренном темпе вызывают у детей утомление тех нервных центров на которое направлено упражнение. [4]

### 1.3. Возрастные особенности развития физических качеств

Установлено, что наибольший эффект в развитии физических качеств достигается в период их бурного естественного развития. Эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной. Поэтому при совершенствовании конкретных физических способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее.

Во время этого возрастного периода в значительной мере меняется строение организма и его деятельность.

Основную роль в развитии разнообразных функций организма играет ЦНС (центральная нервная система), и в основном это её главный отдел – кора головного мозга. Биологическое развитие ЦНС практически полностью завершается перед половым созреванием. Процесс развития ядра двигательного анализатора в коре головного мозга завершаются в 12-13 лет.

Переформирование функций коры головного мозга отражается на поведении детей, а также их психической возбудимости и повышенной эмоциональной активности, но при всём этом они хорошо поддаются внушению

со стороны старших. Для детей младшего возраста тренер представляет большой авторитет, что очень важно для дальнейшей работы с детьми. Дружба у мальчиков в данный временной период находится на уровне поверхностного общения. Дети стремятся проверить свои возможности в разных видах деятельности, добиться тех или иных достижений. Их интересы очень разнообразны, но в то же время не обладают большой емкостью.

Кардинальные изменения в памяти и мышлении детей происходит в младшем школьном возрасте. Во время процесса воспитания и обучения развиваются способности к абстрактному мышлению и логическому рассуждению. Во время изучения определённых движений появляется критический подход. При развитии в деятельности памяти происходит запоминание не от конкретных явлений к обобщению, а от отдельных конкретных деталей в действительности. Для изучения техники футбола в данный период развития рекомендуют использовать целостный метод с малым акцентом на конкретные детали выполнения. В связи с этим память на двигательные функции у детей по мере взросления изменяется как в качественном, так и в количественном отношении. В период с 7 до 12 лет происходит бурный рост такой способности как запоминание.

Контролирующая роль коры головного мозга возрастает в возрасте 9-10 лет. При образовании более сложных и новых кортикальных систем, то в больших полушариях деятельность становится более сложной. Протекание условных рефлексов происходит значительно быстрее, двигательные навыки приобретённые и закреплённые в младшем школьном возрасте, обладают большой устойчивостью и могут сохраняться в течении длительного периода времени.

В данном возрастном отрезке наступают и определённые изменения в костно-хрящевом аппарате. Процесс развития и роста скелетного ствола во многом определяется его двигательной активностью и характером деятельности организма. Движение является важнейшим биологическим стимулятором костной

ткани, которые положительно влияют на рост, функциональные способности и формирование скелетной системы.

Необходимо знать, что позвоночник только начинает формироваться, в детский период он очень податлив, во время неправильного положения тела, которые сопровождаются длительным напряжением, может произойти искривление позвоночного столба. Все это сопровождается тем, что у мальчиков слабо развита мускулатура, поэтому детям 9-10 лет необходимо давать упражнения по укреплению мышц позвоночника, для того чтобы изгибы позвоночного ствола протекали без отклонений.

Во время занятий футболом нижние конечности переносят огромные нагрузки. Тренеру необходимо знать, что процесс окостенения у детей ещё не завершён. Необходимо уделять на занятиях, больше внимания на те упражнения, которые способствуют укреплению стоп.

Бурное развитие скелетного ствола у детей связано с развитием и формированием сухожилий, мышц и связочно-суставного аппарата.

Мышечная масса у детей возраста 10 лет составляет 28% от массы всего тела. Непосредственно с увеличением веса мышечной массы развивается и их функциональные возможности. В этот период мышцы неравномерно развиваются: крупные развиваются быстрее, малые – медленнее. Эта неравномерность одна из причин того, что мальчики в значительной мере хуже справляются с заданием на точность. Функциональная возможность внутренних систем и органов, а также развитие опорно-двигательного аппарата обуславливают двигательную деятельность.

Большое значение для максимального функционирования и здоровья организма мальчиков 10 лет имеет функциональное состояние и формирование аппарата кровообращения. Во время развития организма на протяжении всей жизни наблюдается положительное взаимопонимание между массой тела и сердечно-сосудистой системой, относительный вес сердца на 1 кг веса сердца с возрастом уменьшается. Выраженное уменьшение просматривается в возрасте 10-11 лет.

Сердечная мышца у детей 10 лет маленькая. Пульс в состоянии покоя равен 80-95 уд/мин, при физической нагрузке может достигать 140-170 уд/мин. Сердце у детей при физической нагрузке использует больше энергии, чем сердечная мышца взрослого человека, т.к. при увеличении минутного объема крови происходит за счёт учащения сердечной деятельности.

Органы дыхания тесно связаны с сердечно-сосудистой системой. С возрастом размер и функциональные возможности дыхательного аппарата увеличиваются. Прогрессирует в развитии и окружность грудной клетки, а также размеры её дыхательных движений. У мальчиков с 10 до 12 лет окружность грудной клетки возрастает до 68 сантиметров, жизненная ёмкость лёгких до 2200мл. Для обеспечения большой глубины дыхания которая создает в свою очередь значительное увеличение вентиляции лёгких во время интенсивных выполнений определённых движений, необходимо развивать силу дыхательных мышц детей. Сила дыхательных мышц у мальчиков изменяется с возрастом, но наибольшее её изменение зафиксировано в возрасте 8-11 лет. Так же наблюдается значительное увеличение вентиляции лёгких. Дыхание в этом возрасте происходит с частотой 20-22 в минуту.

Возраст с 6 до 10 лет включает в себя учащихся начальной школы. Данный временной период приходит совместно с уменьшением скорости роста ребенка в высоту (примерно 2-4 см в год), образование лишнего веса, снижается интенсивность процессов обмена, частота сердечного сокращения и дыхания равная в состоянии покоя, повышается резервный объём дыхания и величина ударного объёма сердечной мышцы, подходит к завершающей стадии этап образования ловкости как двигательного качества, но быстрота ещё далеко не в максимальных показателях, их относительная и абсолютная сила чрезвычайно мала. Функции организма, отвечающие за физиологический рост, развиваются быстротечно, но от конкретного взрослого уровня значительно отличаются. Объём физической деятельности при котором наступают первичные признаки утомления равняется 40 кДж, что в свою очередь чрезвычайно мало, т.к. у взрослого человека первые признаки утомления наступают на уровне 1600 кДж.

Ежедневные физиологические затраты энергии имеют высокий показатель, но недостаточно зрелые нервная и эндокринная система регулирования организма. Каждое физиологическое напряжение организма в данный временной период связано с активным преобразованием работы практически каждого органа и систем, и плата за адаптацию к новым внешним условиям очень велика. В период с 6-10 лет подвергаются изменениям структурные части и функции мозга, его возможность к адаптации.

Учащиеся, которые относятся к текущей возрастной категории, имеют отличительную особенность высокой эффективности к факторам среды в которой происходит занятие и полноценно требуют индивидуальные учебно-воспитательные процессы где учтены их возрастно-половые особенности и индивидуальные свойства центральной нервной системы. [19]

Стоит учесть, что в современной научной литературе у разных авторов встречаются совершенно разные чувствительные временные периоды для развития определённой способности. Такие отличия обуславливаются разработкой и проведением неодинаковых тестов по измерению определённой способности, разнохарактерная обследуемая выборка подопечных, применение разнообразных формул и подходов при произведении подсчетов увеличения физических показателей и т.д.

Учащиеся в начальной школе имеют большую возможность для развития кондиционных и координационных способностей, т.к. данный возраст является самым благоприятным. Пристальное внимание необходимо уделить скоростным (частота и реакция движений), скоростно-силовым способностям, а также умеренную нагрузку стоит направлять на выносливость. [28]

В кондиционные способности входят: выносливость, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности.

К координационным способностям в свою очередь относят внимательность в воспроизведении и разграничение временных, пространственных и силовых параметров активности, ритма, равновесия, точности и быстроты реагирования на определённые сигналы и ориентирование в пространстве.



В современной литературе для показания характера двигательных действий индивидуума используют термины «физические качества» и «физические способности».

Физические способности – это психофизиологические и морфологические свойства человека, состоящие в едином комплексе, которые отвечают за определённый вид деятельности мышечной группы и гарантируют положительный эффект выполнения заданного действия.

Физические качества – сложное комплексное объединение биологических, психологических и морфофункциональных свойств организма, выполняющих определяющий характер силовых, скоростных, скоростно – силовых и временных характеристик движений школьников.

Физические качества по своей сути, получаются средством воздействия развития отдельной физической способности, их значимости, определенности, своеобразия. Физические качества анатомически расположены совместно с физическими способностями индивидуума и определяется особенностью выражения в разнообразных действиях.

В современном мире физические качества (способности) подразделяют на пять основных групп:

1. Сила (силовые);
2. Быстрота (скоростные);
3. Равновесие и ловкость (координационные);
4. Выносливость;
5. Гибкость.

Сила выражается способностью преодоления внешнего сопротивления или противодействия внешним факторам с помощью акцентированной нагрузки на мышцы. Первая часть определения указывает на приведение в движение или придание ускорения неподвижному предмету (спортивный снаряд – при метании, собственное тело – во время гимнастических упражнений и прыжках), заключительная часть излагает, что желание воздействовать на тело для его удержания в исходном статическом положении.

Характеризуется в килограммах. Абсолютная сила оценивается без учета собственного веса человека, а относительная сила равняется абсолютной силе, поделенной на собственный вес человека.

Средства развития силы являются упражнения с увеличенным сопротивлением, которые в свою очередь делятся на две подгруппы:

1. Упражнения с сопротивлением внешнего характера. Для сопротивления часто применяется вес предметов (например, штанги, гантели, мешки, набитые песком), сопротивление партнера, сопротивление факторов внешней среды (бег по снегу, песку, в воде, бег в гору, бег против ветра), толкание ядер и метание мячей.

2. Упражнения направленные на противодействие веса собственного тела (подтягивания, лазание по канату, отжимания на параллельных брусьях).

В связи с ограниченными возрастными физическими особенностями детей, силовые упражнения используют в ограниченных количествах на занятиях по физической культуре. В начальной школе не рекомендуется частое применение упражнений направленных на развитие собственно-силовых способностей. Направленность у упражнений должна быть в сторону развития скоростно-силовых способностей, при ограничении компонентов статических действий. Тем не менее полное исключение статических упражнений негативно отразится на дальнейшем развитии силовых способностей, а также для формирования правильной осанки у детей.

Главной задачей в подготовке силовой способности у школьников служит совершенствование основных мышечных групп живота и спины, которые в свою очередь отвечают за правильную осанку, а также за развитие слабых мышечных групп, которые в повседневной жизни задействованы малоактивно (отводящие мышцы, косые мышцы живота, мышцы задней поверхности бедра и т.д.).

Основные средства в развитии силовых способностей являются:

- в 6-9 лет – упражнения имеющие общеразвивающую направленность, упражнения на преодоление гимнастической стенки, разнообразные прыжки, метания;

- в 10-11 лет – упражнения, направленные на общее развитие организма, но уже с возможным небольшим отягощением (упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом), метание не тяжелых предметов в длину, лазание по канату и т.д.

Методы развития силовых способностей:

- метод серийных упражнений;
- метод интервальных упражнений.

Скоростные способности – это человеческие возможности, которые обеспечивают ему за короткий промежуток времени выполнение определённых двигательных действий. Скоростные способности различаются на комплексные и элементарные формы. Быстрота реакции, темп движений, скорость одного конкретного движения – всё это относится к элементарным формам проявления скоростных способностей.

Максимальный прирост показателей в развитии скоростных -способностей у детей наблюдается в возрасте 7-11 лет. Темп роста скоростных способностей немного уменьшается в период с 11 до 15 лет. В этом возрасте возможности к развитию быстроты простой реакции и максимальная частота движений стабилизируется.

До 12-13 лет развитие быстроты по половому различию практически минимальные. Позже у мальчиков начинается развитие качеств быстроты целостных двигательных действий (плавание, беговые, лыжные упражнения), что в дальнейшем опережает их от развития девочек.

Задачи развития скоростных способностей.

1. Направлена на необходимость разностороннего формирования скоростных способностей (развитие частоты движений, быстроты реакции, скорости целостных движений, быстроты одиночного движения) с добавлением приобретённых двигательных навыков и умений, которые освоены детьми в период обучения в образовательных учреждениях. Для учителя по физической культуре или спортивному тренеру необходимо не пропустить сенситивный

период в развитии детей в который наиболее благоприятно происходят воздействия на эту группу способностей.

2. Максимальное воздействие на развитие скоростных способностей у спортсменов, в специализации которых существенная роль направлена на быстроту и скорость реагирования (командные виды спорта, единоборства, спринты и др.).

3. Необходимость в совершенствовании скоростных качеств, с помощью которых происходит успешное освоение и успех в трудовой деятельности (лётное дело, оператор в энергосистемах, промышленности и др.).

Средства воспитания скоростных способностей

Упражнения, которые выполняются на околопредельных или предельных скоростях являются средствами развития быстроты.

Для достижения развития скоростных способностей отдельных конкретных действий или движений выполняют упражнения, которые применяются для развития взрывной силы, но без отягощения или с малым отягощением, которое не влияет на качество достижения результата. Дополнительно используют упражнения с максимальной скоростью и резкой остановкой движения, спурты, старты, а также упражнения с неполным размахом.

Частота движений развивается с помощью циклических упражнений с условием повышения темпа движений (бег в гору, бег с утяжелением); повышения частоты движения руками и ногами за счет сокращения размаха и в последствии его повышения; упражнения для ускоренного расслабления мышц после их сокращений.

Для увеличения результатов скоростных возможностей в комплексе раскрываются 3 группы упражнений:

1. Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции;
2. Упражнения, используемые на развитие быстроты отдельного движения (передвижение на скорость от 10 до 100 метров);
3. Упражнение на развитие взрывного характера.

В методе вариативного упражнения используются упражнения, в которых вначале движения выполняются с максимальной интенсивностью в течении 4-5 сек. затем происходит стадия спада интенсивности. Таких повторений необходимо сделать не менее 3-5 раз подряд.

Соревновательный метод направлен на применение разнообразных тренировочных действий либо состязаний (различные эстафеты, прикидки, гандикапы) уравнительные соревнования и финальные состязания. Данный метод приобрёл большую эффективность в спортивной подготовке, т.к. спортсмены различного уровня подготовленности могут посоревноваться между собой на равных, а также появляется эмоциональный подъем при проявлении максимальных волевых усилий.

Для игрового метода предусматривается воспроизведение различных действий либо упражнений при максимальной скорости движения при проведении спортивных или подвижных игр. Все упражнения должны выполняться с большой эмоциональностью, но без лишнего напряжения. Этот метод может обеспечить широкое разнообразие выполняемых действий, которые препятствуют появлению «скоростного барьера».

Необходимо тщательно подбирать и сочетать методы развития скоростных способностей в тех соотношениях, которые будут положительно влиять на прогрессирование результатов. Если производить однотипные упражнения и методы развития быстроты в течении длительного времени с максимальной скоростью движений, то это может привести в «скоростному барьеру». Для этого в методике развития и воспитания быстроты основное место направлено на проблему сочетания оптимальных методов, которые включают стандартные и вариативные формы упражнений.

Сущность координационных способностей или ловкости определяется в способности ускоренного овладения новых движений и их комбинирование, к тому же это знание о перестроении двигательной деятельности пропорционально требованиям в меняющейся обстановке. Определяются данные способности по

координационным возможностям (в динамике, статике, ориентирование в пространстве, равновесие, частота движений в малом пространстве).

Упражнения для развития ловкости могут использоваться совершенно любые. Главным условием только является элемент новизны.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами разной формы, объёма, массы;
2. Подвижные спортивные игры;
3. Упражнения имеющие гимнастическую направленность;
4. Прыжковые упражнения;
5. Упражнения в группах со скакалками, мячами;
6. Нестандартные упражнения из разных исходных положений с частой сменой движений.

Варьирование темпа и скорости упражнения, добавление новых ритмичных связок движений, разной последовательности действий элементов. Любое физическое упражнение, выполняемое разнообразном сочетании, представляет элемент координационной трудности.

Методы развития:

- 1) Метод повторных упражнений;
- 2) Игровой;
- 3) Соревновательный.

Способность равновесия заключается в сохранении устойчивости во время реализации разных движений на уменьшенной или приподнятой опоре.

Выражаются два основных способа развития равновесия:

- 1) Упражнения, во время которых затрудняется сохранение равновесия (ходьба по гимнастической лавке);
- 2) Упражнения с угловыми или прямолинейными ускорениями (кувырки в разнообразные направления).

Методы развития:

- 1) метод повторных упражнений;
- 2) метод интервальных упражнений.

В начальной школе есть основные предпосылки для качественного развития психофизиологических и морфологических координационных способностей. В детском возрасте формирование координации имеет максимальную отдачу и в конечном случае результат. Учащиеся начальной школы без особых трудностей осваивают сложные по техническому построению физические упражнения, поэтому в технически сложных видах спорта (спортивная гимнастика, акробатика) присутствует преждевременная спортивная специализация. В период младшего и среднего возраста относительно легко формируется способность удерживать равновесие тела, интенсивно прогрессирует точность движений (способность в разделении и восстановлении временных, силовых и пространственных факторов движений). При взрослении и с наступлением временного периода полового созревания развивающиеся характеристики замедляются или вообще ухудшаются показатели, характеризующие это качество.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности, способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности.

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется: аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости); степенью экономизации техники движений; уровнем развития волевых качеств.

Силовая выносливость проявляется в ациклических или циклических упражнениях, носит анаэробный или аэробный характер нагрузки, при работе задействованы максимальное количество групп мышц или небольшое их число.

Виды выносливости.

Многообразие форм выносливости на практике обычно переходит на общую и специальную выносливость.

Силовая выносливость – это способность человека, когда за определённый отрезок времени преодолевается заданное силовое напряжение. Динамическая и статическая силовая выносливость напрямую зависит от режима работы мышц.

Динамическая силовая выносливость в большинстве случаев фиксируется

количеством действий упражнения, а статическая силовая выносливость определяется максимальным временным отрезком, при котором сохраняются определённые мышечные усилия. По мере взросления силовая выносливость к динамическим и статическим силовым усилиям усиливается.

Скоростная выносливость – это способность к стабильности около предельных или предельных интенсивных действий (70-90 % max) с возможностью работоспособности длительный период времени без уменьшения продуктивных профессиональных действий. Скоростные действия индивидуальны для множества профессий, а также для спорта. При спортивной и профессиональной подготовке методика развития скоростной выносливости будет незначительно отличаться.

Координационная выносливость обладает способностью в выполнении сложных координационных упражнений при продолжительном временном отрезке.

Выделяют два ведущих методических подхода для развития специальной выносливости.

1. Аналитический подход, основывается на избирательно направленную реакцию каждого из факторов, которые прямо пропорционально воздействуют на уровень развития в избранном виде спорта. Всё это определяется видом спорта, у одних выносливость направлена непосредственно на достижения высоких результатов (лыжный спорт, бег, конькобежный спорт), у других – необходима для концентрированного выполнения определённых тактических действий (спортивные игры, борьбы и др.)

2. Целостный подход основывается на едином воздействии к разнообразным факторам специальной выносливости.

Степень развития выносливости обуславливается функциональными возможностями всех систем организма и органов отдельно, в особенности сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, эндокринной и дыхательной систем в том числе и состояние нервно-мышечного аппарата и обмена веществ. Может быть небольшое удержание статического усилия, но при



этом высокая выносливость в динамической работе. Это обуславливается разнообразием биохимических механизмов обеспечения работ, в частности процесс торможения в центральной нервной системе. При большей интенсивности, уменьшается выносливость. Самым распространённым и популярным развитием выносливости является – бег.

#### Средства и методы развития выносливости

Средствами развития аэробной выносливости являются упражнения, направленные на наибольшую производительную работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Работа мышц производится при помощи доминирования аэробного источника; работа может быть большой, переменной или умеренной интенсивности; упражнения необходимо выполнять от нескольких минут и продолжаться до десятка минут.

Основное количество видов специальной выносливости в большей степени создано показателями уровня развития анаэробных способностей организма. Для этого используются упражнения, направленные на деятельность крупных групп мышц, которые позволяют выполнять определённую деятельность с околопредельной или предельной интенсивностью.

Средства при которых достигается максимальное развитие специальной выносливости (силовой, координационной, скоростной и др.) являются упражнения, наиболее приближённые к соревновательной деятельности по структуре, форме и спецификой воздействия на работоспособные функции организма, обще подготовительные средства и индивидуальные соревновательные упражнения.

#### Методы развития выносливости

Равномерный метод основывается на непрерывном длительном режиме работы с равномерными усилиями или скоростью. Спортсмену необходимо поддерживать и сохранять ранее набранный темп, ритм, скорость, амплитуду движений, величину усилий. Выполнение упражнений происходит с максимальной, средней и малой интенсивностью.

Переменный метод имеет отличие от равномерного тем, что на протяжении

тренировочного занятия происходит направленное изменение темпа, скорости, амплитуды движений и других действий.

Интервальный метод направлен на выполнение упражнений с переменной или стандартной нагрузкой, в которой строго дозированные и ранее запланированные временные интервалы отдыха. В большинстве тренировочных методик отдых колеблется в промежутке от одной до трёх минут. Поэтому воздействие от тренировочного действия происходит не в момент выполнения определённого конкретно заданного действия, а в момент отдыха и восстановления мышц. Такие нагрузки направлены главным образом на аэробно-анаэробные воздействия для организма человека и оказывают эффективное влияние на развитие специальной выносливости.

Метод круговой тренировки направлен на проведение упражнений, которые воздействуют на разные группы мышц и функциональные системы по типу интервальной или непрерывной деятельности. Зачастую в один круг собирается от 6 до 10 упражнений, которые тренирующийся выполняет от одного до трёх раз.

Соревновательный метод рассматривает использование упражнений или в целом тренировочного занятия в форме соревнования.

Игровой метод направлен на развитие выносливости через игровой процесс, в котором каждая ситуация разнообразна, эмоциональна.

При использовании определённого метода воспитания выносливости, так же и определяются разные цели и параметры нагрузки на организм.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата.

Характеризуется максимальной амплитудой движения.

Средства развития:

- 1) Выполнение упражнений с большой амплитудой, так называемые упражнения в растягивании;
- 2) Общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- 3) Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди;

- 4) Упражнения у гимнастической стенки;
- 5) Глубокие приседания на всей ступне;
- 6) Наклоны вперед, назад, в стороны;
- 7) Махи ногами вперед-назад;
- 8) "Стрейчинг" - методика развития гибкости с помощью статических упражнений.

Методы развития:

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления. Этот метод имеет различные варианты: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения.

В процессе физического воспитания не следует добиваться предельного развития гибкости, поскольку чрезмерное ее повышение ведет к деформации суставов и связок и затем к их "разболтанности", нарушает осанку и отрицательно сказывается на проявлении других физических способностей. Ее надо развивать лишь до такой степени, которая обеспечит беспрепятственное выполнение необходимых движений.

При развитии гибкости особое внимание следует обратить на увеличение подвижности позвоночника (прежде всего, грудного отдела), тазобедренных и плечевых суставов. [27]

К началу выполнения упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться до появления пота, чтобы избежать мышечных травм; упражнения следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, причем вначале медленно, потом быстрее.

Признаком прекращения упражнений на растягивание является появление сильных мышечных болей и снижение амплитуды движений.

Работу по развитию гибкости нужно совместить с развитием силовых качеств, что обеспечит соответствующую соразмерность в их проявлении.

Упражнения на гибкость удобно давать занимающимся в виде самостоятельных заданий на дом.

В занятиях с детьми доля статических упражнений должна быть меньше, а динамических - больше.

Растягивающие упражнения необходимо выполнять по наибольшей амплитуде и при этом резких движений надо избегать.

Наибольшее увеличение пассивной гибкости наблюдается в возрасте 9-10 лет, активной в 10-14 лет. У девочек наиболее высокие темпы прироста отмечены в 12-13, у мальчиков - в 9-10. Возраст - 10-12 лет наиболее благоприятны для развития подвижности в различных суставах. У девочек во всех возрастах показатели гибкости на 20-30% выше, чем у мальчиков. Работа над развитием гибкости в младшем и среднем школьном возрасте оказывается в 2 раза более эффективной, чем в старшем. Амплитуда движений уменьшается с возрастом, и повысить уровень развития этого качества уже намного труднее. [29]

Если сложить все данные анатомо-физиологических особенностей организма детей младшего возраста, то придём к выводу, что функциональные возможности находятся на низком уровне, происходят постоянные процессы развития организма, которые в свою очередь должны чётко контролироваться со стороны тренера.

## ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО СОДЕРЖАНИЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ

В эксперименте участвовали 30 школьников в возрасте 7-11 лет, которых мы разделили на две группы контрольную и экспериментальную, в каждой по 15 человек. Занятия проводились 1 раз в неделю в качестве третьего часа по физической культуре. Продолжительность занятия 40 мин, в программу которого включены основы техники игры, подвижные игры с элементами футбола, а так же комплексы упражнений для развития физических способностей занимающихся. Занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной части. В подготовительной части урока проводили разминку, в которую входил комплекс общеразвивающих упражнений на все группы мышц и небольшой кросс. Подготовительная часть занимает 20 % от общего времени тренировочного процесса. Основная часть занятия занимает 70 % от общего времени тренировочного процесса. В заключительной части проводилась растяжка, упражнения на восстановление, заминка. Заключительная часть занимает 10 % от общего времени тренировочного процесса. В ходе исследования контрольная группа занималась по общей программе для СОШ, а экспериментальная группа занималась по специально разработанной методике, ориентированной на трех урочный недельный цикл с помощью игры футбол.

### 2.1. Задачи, методы и организация исследования

Предполагается что, программно-методическое обеспечение, включающее в себя освоение содержания образовательной учебной программы по физической культуре и технических приемов игры футбол, позволит существенно повысить уровень физической подготовленности младших школьников, развить основные их физические качества и воспитать интерес к занятиям физической культурой и спортом

Задачи:

1. Разработать учебное содержание занятий игры футбол для учащихся начальных классов их физической подготовленности и структурной организации элементов мотивации.
2. Оценить эффективность методики развития физических качеств учащихся начальной школы в системе трех урочного недельного цикла.

Исследование проводилось в период с 10 мая по 4 июня 2017г. Опытной – экспериментальной базой исследования была Невьянская СОШ. В исследовании приняли участие младших школьников количестве 30 человек.

**Анализ научно методической литературы.** Был проведен анализ научно методической литературы, в ходе которого было проанализировано 30 источников.

Тестирование физической подготовленности младших школьников. Данный тест включал в себя изучение следующих показателей: челночный бег (3x10 м), прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине из виса

**Челночный бег (3x10 м).** Выполнялось между двумя ограниченными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Участники принимали положение высокого старта перед одной из линий (стартовой), не наступая на нее. По команде «Марш!» участнику добежали до противоположной линии, переступали ее одной ногой, поворачивались, и бежали в обратном направлении старта. Подобным же образом осуществлялся поворот и на стартовой линии перед последним 10 м бега. Определяли время бега с точностью до 0,1 с.

**Наклон вперед из положения сидя.** Наклон вперед из положения сидя на полу: На полу мелом наносилась линия А – Б, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечали через 1 см. Ребенок садился так, чтобы пятки оказались на линии А – Б. Расстояние между пятками 20 – 30 см., ступни вертикальны. Выполнялось три разминочных наклона, и затем четвертый,

зачетный. Результат определялся по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

### **Подтягивание на высокой перекладине из виса.**

Ученики принимали положение «Вис хватом сверху». По команде «Можно» ученики подтягивали тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь им снаряда), а затем, после команды «Есть», возвращались в и.п., сообщался счет и элемент считался выполненным, а учащиеся получали право на продолжение упражнения. Упражнение должно выполняться плавно без рывков, тело не прогибать, сгибание колен и дергание ногами не разрешалось. Упражнение прекращалось если испытуемый делает остановку более чем на 5 секунды, если не удавалось зафиксировать положение подбородка над грифом два раза подряд или же при нарушении других установленных требований.

### **Математико-статистическая обработка результатов.**

Все полученные данные тестирования были подвергнуты статистической обработке с помощью компьютера. Определение показателей параметрических данных проводилось по принятой методике вычислением следующих параметров:

Средней арифметической ( $\bar{X}$ ) представляющей типичную величину признака, характеризующую данную группу.

Среднего квадратического отклонения — сигма ( $\delta$ ), характеризующего изменчивость признака, его вариабельность. Чем больше варьирует признак, тем больше амплитуда вариационного ряда (разница между Min и Max), тем больше сигма. Сигма является условным мериллом отклонения признака от его средней арифметической взвешенной.

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum x_i^2}{N} - \left[ \frac{\sum x_i}{N} \right]^2}$$

Ошибки средней арифметической взвешенной ( $S_x$ ), характеризующей достоверность средней величины данного признака. Она свидетельствует об однородности материала, его количественной достаточности, качества проведенных исследований.

$$S_x = \pm \frac{\delta}{\sqrt{N}}$$

Коэффициент вариации ( $V$ ) для характеристики степени изменчивости признака, является относительным числом, используется для сравнения степени variability признаков.

Для проверки гипотезы о разности двух средних значений (экспериментальной и контрольной групп) до и после эксперимента применялся  $t$ -критерий Стьюдента для независимых выборок. Сравнение внутригрупповых начальных и конечных результатов проводилось с помощью  $t$ -критерия Стьюдента для связанных выборок.

**Педагогический эксперимент.** Педагогический эксперимент заключался в оценке эффективности методики развития физических качеств учащихся начальной школы в системе трех урочного недельного цикла с помощью игры футбол

**Анкетирование.** Анкетирование проводилось среди школьников Невьянской СОШ №10 Для опроса детей и подростков была использована анкета, включавшая 15 вопросов, в которых предлагалось выбрать вариант ответа из нескольких предложенных (прил1) Анкетирование проводилось среди детей и подростков 7-12 лет.

2.2. Методика использования элементов игры в футбол на уроках физической культуры для учеников начальной школы.

В начале педагогического эксперимента были получены сведения об уровне развития физических качеств школьников начальных классов, контрольных и экспериментальных групп, которые определялись при помощи выбранной батареи тестов:

1. Бег 30м (с)
2. Челночный бег 3x10 (с)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Наклон вперед (см)
5. Подтягивание на высокой перекладине (раз)



Таблица 1.

Название теста	Класс	Группы	
		Контрольная	Экспериментальная
Бег 30 м/с	1	6,47±0,2	7,1±0,2
	2	6,22±0,9	6,04±0,4
	3	6,41±0,16	6,41±0,08
	4	6,11±0,1	6,11±0,9
Челночный бег 3x10 м/с	1	10,5±0,4	10,55±0,8
	2	10,4±0,2	11,4±1,3
	3	9,07±0,5	9,45±0,5
	4	9,7±0,09	9,9± 0,7
Прыжок в длину с места, см	1	117,6±3,1	113±3,1
	2	119,2±1,7	118,9±3,0
	3	125,1±4,6	123,12±1,3
	4	127,7±1,1	120,9±0,1
Наклон вперед из положения сидя, см	1	6±0,3	5,8±3,0
	2	8,3±0,2	6,7±4,0
	3	5,5±0,4	6,1±1,4
	4	6,4±0,4	5,7±1,0
Подтягивания на высокой Перекладине	1	1±2,0	2±3,0
	2	3±1,0	1±3,0
	3	3±1,0	2±4,0
	4	5±4,	5,±4

В начале педагогического эксперимента уровень развития физической подготовленности мальчиков (Таблица 1) контрольных и экспериментальных групп достоверно не различался. Это подтверждает, что для проведения педагогического эксперимента были сформированы однородные группы.

Была разработана методика использования средств и методов, используемых при подготовке футболистов, в процессе физического воспитания младших школьников. Программа по физической культуре для начальной школы А.П. Матвеева, рассчитанная на два урока в неделю, была дополнена третьим уроком физической культуры, основное содержание которого базировалось на преимущественном использовании средств и методов подготовки юных футболистов. Методика получила название «Футбол для начинающих», поскольку предполагала первоначальное формирование умений для игры в

футбол и развития необходимых для этого физических качеств. При этом для учеников первого класса в содержание третьего урока были включены подвижные игры с элементами игры в футбол, учитывающие феномен «кризиса первоклассника». Основное же обучение приемам игры в футбол в рамках методики «Футбол для начинающих» осуществлялась, начиная со второго класса. Методика «Футбол для начинающих» рассчитана на 34 часа (во 2, 3 и 4 классах) и на 30 часов (в 1 классе).

В соответствии с новыми образовательными стандартами методика «Футбол для начинающих» предусматривала выполнение двигательной деятельности общеразвивающей направленности с преимущественным использованием средств футбола на уроках по физической культуре для учащихся начальной школы.

Методика дополняет содержание основной программы А.П. Матвеева по физической культуре для начальной школы и способствует решению образовательных задач.

Распределение программного материала, методики «Футбол для начинающих» в учебных часах по урокам физической культуры

Таблица 2.

Разделы темы Программного материала	Классы			
	1	2	3	4
	Количество часов			
Основы знаний по физической культуре	1	1	1	1
Способы двигательных действий	1	1	1	1
Физическое совершенствование:	3	4	5	5
Передвижения в футболе	1	1	2	2
Ведение мяча	1	2	1	2
Подвижные игры	2	2	2	2
Обще развивающие упражнения	3	5	4	3
Итого	12	16	16	16

Раздел «Знания о физической культуре» содержит перечень тем для изучения по истории и правилам игры в футбол, которые строятся в соответствии с содержанием этого раздела в программе по физической культуре для начальной школы.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит школьников со способами организации, исполнения и контроля на занятиях физической культурой с преимущественным использованием футбола.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентирована на всестороннюю физическую подготовку школьников и укрепление здоровья с преимущественным использованием средств и методов подготовки футболиста. Данный раздел включает в себя подвижные игры и двигательные действия из разных видов двигательной активности, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью, которые позволяют целенаправленно формировать качества, присущие гармонично развитой личности. В методике «футбол для начинающих» умения и навыки, необходимые для игры в футбол, распределяются по годам обучения. Подбор подвижных игр в этой части методики сделан с акцентом на формирование этих умений и навыков. Общеразвивающие упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения. Такое изложение материала по разделу физического совершенствования позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать различные из них комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В первом классе учебная методика «футбол для начинающих» направлена на формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, к которым относятся бег, прыжки, метания, передвижения и остановки. Особое

место занимают в программе упражнения с мячом, подвижные игры с элементами игры в футбол, игра в футбол.

Согласно учебной методике «футбол для начинающих» во втором классе школьники начинают освоение основных технических действий, характерных для игры в футбол: передвижений, ударов по мячу и приемов его остановки. Разучиваются правила игры в футбол и знакомятся с простейшими тактическими схемами организации игровой деятельности.

Важной особенностью содержания обучения является освоение школьниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения занятий с использованием элементов игры в футбол.

В третьем классе, в методике внимание в содержании обучения уделяется на расширение числа освоенных футбольных приемов: ударов по мячу и способов их остановки, овладение обманными движениями (финтами). Но вместе с тем, сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно-важных навыков и умений.

В четвертом классе, содержание обучения еще более усложняется.

Это усложнение проявляется, прежде всего, в том, что школьники должны осваивать уже не отдельные приемы, движения и действия, а достаточно сложные элементы и фрагменты двигательной деятельности при игре в футбол. В практику занятий вводится игра по упрощенным правилам. При этом, в содержание других разделов методики вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого технического исполнения. Обучение учебному материалу из практических разделов методики, сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Учебные знания включают вопросы истории и развития футбола, правил этой игры, ориентируются на раскрытие практического материала, который позволяет использовать футбол для самостоятельных занятий школьников. По мере освоения этих знаний, в динамике учебного содержание с третьего класса,

увеличивается объем знаний, касающийся основных приемов игры в футбол, техники и тактики игры, развития физических качеств на занятиях этим видом спорта. В ходе работы школьники получают представления о классификации приемов игры в футбол и учатся выбирать их для организации игры в нападении и защите.

Программный материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за физической и технической подготовленностью, функциональным состоянием организма. Обучение этим умениям соотносится в методике относительно строго с освоением школьниками соответствующего содержания практических разделов и разделов учебных знаний [15].

### 2.3. Исследование физической подготовленности школьников начальных классов в процессе освоения учебного содержания игры в футбол

В ходе педагогического эксперимента в течение одного учебного месяца удалось добиться небольшого, но достоверного изменения показателей быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, у мальчиков (таблица 3).

#### Динамика изменений показателей физической подготовленности мальчиков контрольных и экспериментальных групп за период педагогического эксперимента

Таблица 3

Название теста	Класс	Группы	
		Контрольная	Эксперимент.
Бег 30 м/с	1	5,51 ±0,21	6,12±0,22
	2	5,61±0,09	6±0,9
	3	6±0,06	6±0,08
	4	6±0,04	5,25±0,004
Челночный бег 3x10 м/с	1	10,3±0,34	10,9±0,7
	2	9,58±0,32	10,2±1,32

	3	9±0,05	9,01±0,5
	4	9,1±0,05	5,25± 0,08
Прыжок в длину с места, см	1	112,6±3,4	116,3±3,0
	2	115±3,7	120±3,0
	3	125,4±4,2	127,5±1,3
	4	121,7±2,1	123±0,3
Наклон вперёд из положения сидя, см	1	6±0,3	5,9±1,3
	2	8,3±0,2	10±1,3
	3	6,5±0,3	12±1,4
	4	6,4±0,4	7,8±1,6
Подтягивания на высокой перекладине, раз	1	2±0,3	3±3,0
	2	5±0,2	4±3,
	3	5±0,4	5±4,0
	4	7±0,4	6±4,0

В ходе экспериментальной методики выявлены изменения в развитии физических качеств у контрольной и экспериментальной группы. Из этого следует что методика основанная на программе Матвеева дала положительное воздействие на функциональное состояние, физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Выявленные результаты проведённого исследования показывают вероятность эффективного применения доработанной методики. Применение данной методики произведено на школьниках с 1 по 4 класс. В данном возрасте физическая культура не делится на отдельные групповые занятия для мальчиков и девочек. Из этого можно предположить, что данная методика может получить развитие и среди учеников старших классов. Учебная программа подвергается корректировке на группы мальчиков т.к. физические способности у всех развиваются по-разному. В следствии этого физические качества у детей будут развиваться быстрее и лучше в старших классах по средствам данной методики в младших классах только для мальчиков с целью развитие отдельных физических способностей и развития физических качеств в старших классах.

## 2.4. Оценка эффективности методики развития физических качеств учащихся начальной школы

1. Оценена эффективность методики развития физических качеств учащихся начальной школы в системе четырех урочного цикла.

Где преобладание разности достоверно изменившихся показателей развития физических качеств над разностью равных 0,0 составляет 98,9 % , что обуславливает достаточность эффективности влияния методики для данного контингента учащихся, на развитие их физических качеств в процессе освоения учебного содержания игры в футбол. Собственно, для чего была рассмотрена система четырех урочного недельного цикла.

2. Выявлено, что основы методики «Футбол для начинающих» отразило хорошее воздействие на формирование интересов и улучшение показателей физической подготовленности учащихся, к урокам физической культурой. И так, численность учащихся, пожелавших ходить на уроки физической культуры возросла, ближе к заключению эксперимента. Процентное отношение увеличения заинтересованных в экспериментальных группах: во 2-м классе на 41%; в 3-м классе на 60%; в 4-м классе на 62%. Численность школьников, начавшие активно заниматься физической культурой и спортом, к завершению эксперимента увеличилось примерно на 24% во 2-м классе, на 49% в 3-м классе и на 33% в 4-м классе.

3. Исследование показателей физической подготовленности младших школьников выявило, что эффективность разработанной экспериментальной методики подтверждена не только достоверными изменениями физических качеств школьников младших классов, но и результатами итоговых оценок по предмету «Физическая культура» в конце учебного года. Количество учеников, получивших оценку «отлично», увеличилось в экспериментальных группах на 25%, 15%, 24% во 2-х, 3-х, 4-х классах. Уменьшилось количество школьников, получивших оценку «хорошо» во 2-ом классе на 8,3%, в третьем - на 5% и в четвертом – на 9,6%, что связано с их переходом в группу с оценкой «5».

Аналогичная тенденция просматривается при анализе итоговых оценок и уменьшении числа учащихся, получивших оценку «3»



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав литературные данные выявились проблемы воспитания физических качеств и воспитания физической активности у детей младшего школьного возраста и нуждаются в глубоких исследованиях развития этой проблемы. Необходимо выявить среднюю в развитии физических качеств у детей и разработать методы и средства воспитания физических качеств, которые будут эффективно влиять на физическое состояние школьников, но соблюдая при этом исходный уровень их развития.

Во время анализа литературных источников были проработаны всевозможные методики развития физических способностей, которые в первую очередь необходимы для развития физических качеств школьников. Кроме того раскрыты характерные средства, используемые специалистами в воспитании физических способностей и учебно-тренировочном процессе.

Для повышения эффективности работы и надежности игровых действий используется путь воспитания личностных качеств посредством целенаправленно организованной деятельности в условиях, требующих обязательного проявления определенных качеств, а также путем создания специфических игровых ситуаций, позволяющих развивать у юных спортсменов способность к ориентированию в сложных условиях, включающих быстрое, точное восприятие и анализ постоянно меняющихся ситуаций, что обеспечит выполнение адекватных действий.

При работе на общую выносливость надо знать: что выносливость с возрастом увеличивается. Причем это увеличение носит неравномерный характер. Несущественный рост ее величины на этапе начального обучения (возрастет 7 до 10 лет) сменяется резким приростом в возрастных группах от 11 до 13 лет (этап специализации).

Скорость бега у юных футболистов значительно увеличивается с 8-летнего возраста. За период подготовки скоростные возможности юных футболистов повышаются в среднем на 20-25%.

В период от 8 до 11 лет темпы прироста скоростно-силовых качеств незначительны и не превышают 7-8%. Это связано с низкими возможностями детей данного возраста.

Динамика развития физических качеств у юных футболистов разного возраста показывает следующее:

с возрастом, начиная с этапа начальной подготовки, все физические качества имеют тенденцию к росту;

на этапе наибольшего естественного роста оптимальное воздействие тренировочной нагрузки может ускорить прирост данного качества;

стабилизация показателей разных физических качеств футболистов происходит в разных возрастных группах

Сила в ее чистом виде в незначительной степени проявляется в соревновательной деятельности футболистов. Поэтому при воспитании силы тренер-преподаватель должен рассматривать ее лишь как базу для воспитания и совершенствования скоростно-силовых качеств.

Планируя занятия по общей физической подготовке с учащимися, тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие методические требования:

- подбор упражнений следует осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп;

- объем нагрузки в каждом занятии и в серии следует повышать постепенно с учетом возраста и подготовленности занимающихся;

- умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой;

- в занятиях с юными футболистами 10-12-летнего возраста не рекомендуется в течение длительного времени применять повышенные нагрузки, т.к. из-за большой возбудимости и быстрой утомляемости нервной системы, занимающихся данного возраста такие нагрузки приводят к резкому снижению работоспособности.

После внедрения методики развития физических способностей на занятиях у учащихся младших классов, была выявлена положительная динамика

улучшения практически всех результатов во всех заявленных экспериментальных тестах.

У школьников, которые были в экспериментальной группе показатели развития физических способностей проявились гораздо быстрее, чем у их сверстников, которые занимаются по общей программе физической культуры.

Во время проведения исследования мы убедились, что новые, более разносторонние методы и средства воспитания физических способностей, учащимися воспринимаются активнее, что дает качественную двигательную активность, как в изучении и формировании новых навыков, так и в развитии и закреплении уже известных двигательных действий.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аванесов, В.У. Исследование влияния дозировки упражнений на эффективность развития скоростно-силовых качеств. Проблемы физического воспитания студентов/В.У. Аванесов, Ю.К. Лукин // Материалы III республиканской научной конференции. - Баку, 2003. - 190с.
2. Аванесов, В.У. К вопросам совершенствования методики развития физических качеств футболистов высокого класса. Проблемы физического воспитания студентов/ В.У. Аванесов, Ю.К. Лукин // Материалы II республиканской научной конференции. - Баку, 2001. - 174с.
3. Азарова, И.В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста/ И.В.Азарова:Автореф. дисс. - Омск, 2003. - 31с.
4. Айсман, Х.И. Взгляд врача на правильное построение процесса подготовки юных футболистов/ Х.И. Айсман // Зарубежные научные исследования. Отбор и юношеский спорт. Вып. I. - М.: ФиС, 2002. - 177с.
5. Андреев, С.Н. Играй в футбол С.Н. Андреев//. - М.: ФиС, 2000.- 167с.
6. Баландин Г., Назарова Н., Казакова Т /Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Выпуск 2. "Советский спорт" / 2003.- 72 с.
7. Бизанц, Г.О. Основные положения предсезонной подготовки юных футболистов/ Г.О. Бизанц // Зарубежные научные исследования. Вып. I. - М.: ФиС, 2002. - 177с.
8. Вихров К.А., Догадайло В.П., Педагогический контроль в процессе тренировки, 2000. -66 с.
9. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.,ил.
10. Голомазов, С.В. Футбол/ С.В. Голомазов// Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. - М.: ФиС, 2000. - 220с.

11. Драндров, Г.А. Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты у футболистов 13-16 лет с учётом типологических особенностей проявления свойств нервной системы/ Г.А. Драндров//Автореф. дисс... - Омск, 2003. - 33с.
12. Дрюэт Д. Футбол. Спорт для начинающих/ АСТ"Астрель" 2002. -75с.
13. Кардосо А.М., Средства и методы скоростной и скоростно-силовой подготовки юных футболистов 11-12 лет/ А.М. Кардосо//Автореф. дисс... - М., 2000. - 37с.
14. Крисфилд Д. Футбол. Шаг за шагом/ 2005. - 298с
15. Лалаков Г.Е. Структура и содержание тренировочных нагрузок футболистов разных возрастов и квалификаций/ Г.Е. лалаков - Омск, 2000. - 198с.
16. Лукин, Ю.К. Использование неспецифических средств в тренировочном процессе футболистов/ Ю.К. Лукин// - М.: ФиС, 2003. - 244с.
17. Лукин, Ю.К. Методика тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов/ Ю.К. Лукин// Автореф. дисс. - М., 2000. - 32с.
18. Лях В. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. – Просвещение. М., 2007. – 412 с.
19. Маркосян, А.А. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков/ А.А. Маркосян// - М.: Медицина, 2001. - 322с.
20. Матвеев А.П. Физическая культура. Начальные классы/ А.П. Матвеев// - м., 2005. - 237.
21. Матвеев А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. А.П. Матвеев. - М.: Дрофа
22. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников. – Просвещение. М., 2000. - 220 с
23. Мэйсон П. Футбол. Спорт для начинающих/ 2002. - 48 с.
24. Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. Т.В.Петрова. - М.: Дрофа

25. Рымашевский Г.А. Комплексный контроль подготовленности футболистов: метод. рекомендации / Рымашевский Г.А.; под общ. ред. Г.А. Рымашевского. - Минск, 2006. - 87 с.
26. Терентьев, В.Ф. Структура скоростных качеств юных футболистов и методика их формирования/ В.Ф. Терентьев//Автореф. дисс... - СПб. 2001. - 37с.
27. Филин, В.П. Проблема совершенствования двигательных качеств у детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки/ В.П. Филин//Автореф. дисс... - М., 2000. - 34с.
28. Фомин, Н.А., Вавилов С.П. Физиологические основы двигательной активности/ Н.А. Фомин// - М.: ФиС, 2004. - 430с.
29. Фомин, Н.А., Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания/ Н.А. Фомин// - М.: ФиС, 2002. - 290с.
30. Фролов Д.В. Футбол во внеурочное время//Физическая культура в школе. 2009. - №5. - С.58-59.
31. Чирва М. Б., С.Голомазов Теоретические основы и методика контроля технического мастерства/ "СпортАкадемПресс"/ 2000. - 80с.
32. Чулибаев Д.В. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой нагрузки в подготовке юных футболистов/ Д.В. Чулибаев//Автореф. дисс... - М., 2003. - 33с
33. Шаулин В.Н. Физическая культура. 1-4 классы. – Издательский дом «Фёдоров». М., 2012. – 156 с.
34. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов. Монография.- Саратов: Научная книга, 2008.- 239 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета выявления особенностей формирования мотивации младших школьников к занятиям физической культурой

1) Делаешь ли ты по утрам зарядку?				
ДА		НЕТ		ИНОГДА
2) Не прогуливаешь ли ты уроки физкультуры в школе?				
ДА		НЕТ		ИНОГДА
3) Есть ли у тебя любимый вид спорта? (Свой вариант ответа)				
4) Можешь ли ты назвать российского спортсмена? (Свой вариант ответа)				
5) Знаешь ли ты, какие существуют в твоём районе детские спортивные школы, спортивные секции, спортивные залы?				
ЗНАЮ		НЕЗНАЮ		НЕ ИНТЕРЕСОВАЛСЯ
6) Ты куришь?				
ДА		НЕТ		ПРОБОВАЛ
7) Как ты думаешь, спорт оказывает влияние на здоровье человека?				
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ		ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ		НЕ ВЛИЯЕТ
8) Как ты проводишь свободное время?				
СМОТРЮ ТЕЛЕВИЗОР	ИГРАЮ КОМПЬЮТЕР	В ГУЛЯЮ	ЧИТАЮ КНИГИ	ЗАНИМАЮСЬ СПОРТОМ