МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт	**Кафедра**
физической культуры и спорта	**Гимнастика и спортивные игры**
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки	Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему

ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

Студент _____ Андрей Николаевич Авдеев

подпись, дата

Руководитель _____Ю.И. Тихонова

подпись, дата

Нормоконтролёр _____Ю.И. Тихонова

подпись, дата

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от «_____» _____2017 г №_____

Заведующий кафедрой _____ Нестеровский Д.И.

Работа защищена с оценкой _____

Протокол заседания ГЭК от «_____» _____2017г №_____

Секретарь ГЭК _____ Кочеткова Е.Ф.

Пенза 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА …….....5
1.1 Возрастные особенности развития физических качеств у младших школьников…….....5
1.2 Физическое состояние–понятие и сущность……14
1.3 Влияние занятий футболом на физическое состояние младших школьников……17
1.4 Комплексные и специализированные занятия по футболу для младших школьников……18
1.5 Общая характеристика методики обучения игры футбол……...25
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ……...28
2.1 Методы исследования…….28
2.2 Организация исследования…….30
ГЛАВА 3. ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА….....31
3.1 Выявления особенностей формирования мотивации младших школьников к занятиям физической культурой……...31
3.1.1 Исследование физической подготовленности школьников начальных классов в процессе освоения учебного содержания игры в футбол…….35
3.2 Содержание занятий игры футбол для учащихся начальных классов с учетом их возрастных особенностей физической подготовленности……..41
3.3 Оценка эффективности методики развития физических качеств учащихся начальной школы в системе трех урочного недельного цикла…….45
ВЫВОДЫ……..52
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ…….55
ПРИЛОЖЕНИЯ…….58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физическая культура человека - определяется степенью владения знаниями, умениями и навыками по использованию ценностей физической культуры с целью удовлетворения собственных потребностей в укреплении здоровья, физическом совершенстве, организации здорового образа жизни. По течению всего исторического развития школьного учебного процесса по физической культуре постоянно осуществлялись процедуры переосмысления и усовершенствования его программно-методического обеспечения [15].

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[15].

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.

Объект исследования – воспитание двигательных способностей у младших школьников средствами футбола.

Предмет исследования – футбол как средство воспитания двигательных способностей.

Цель работы: изучить воспитание двигательных способностей младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол на основе трёх урочного цикла.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности формирования мотивации младших школьников к занятиям физической культурой.

2. Разработать учебное содержание занятий игры футбол для младших школьников их физической подготовленности и структурной организации элементов мотивации.

3. Оценить эффективность методики воспитания двигательных способностей младших школьников в системе трех урочного недельного цикла.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем 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, воспитать двигательные способности и воспитать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Практическая значимость работы. Проделанная работа не может остаться без внимания нынешнего образования в школах на уроках физической культуры, потому что за период эксперимента была выявлена сравнительная статистика улучшения показателей физической подготовленности у младших школьников под влиянием трёх урочного недельного цикла, что свидетельствует о дальнейшем применении методики педагогами в образовательном процессе.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

1.1 Возрастные особенности развития физических качеств у младших школьников

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.

Возрастной интервал от 6,5 до 10 лет объединяет школьников начальной школы. Этот период протекает с сокращением скорости роста в длину (лишь на 2-3 см в год), появлением избыточного веса, происходит снижение интенсивности обменных процессов, частоты сокращения сердца и дыхания в покое, возрастает величина ударного объёма сердца и резервных объёмов дыхания, завершается определённый этап формирования двигательного качества – ловкости, хотя, с другой стороны, они ещё далеко не достигают максимальных показателей быстроты (частоты повторений) в простейших движениях, их абсолютная и относительная сила невелика. Физиологические функции стремительно развиваются, но во многом отличаются от окончательного, взрослого уровня. Объём выполняемой работы до появления признаков утомления составляет 40 кДж, а у взрослого в 40 раз больше. У них высоки ежедневные затраты энергии, остаётся недостаточно зрелой система регулирующих механизмов организма (нервных и эндокринных). Любое напряжение организма в этот период всегда связано с активной перестройкой работы чуть ли не всех органов и систем, и цена адаптации к изменению внешних условий особенно велика. В

период от 6-7 до 9-10 лет изменяются структура и функции мозга, его адаптационные возможности.

Дети, принадлежащие к данной возрастной категории, отличаются повышенной эффективностью к факторам среды и особо нуждаются в индивидуализации учебно-воспитательного процесса с учётом их возрастно-половых особенностей и индивидуальных свойств ЦНС [13].

Необходимо отметить, что в научно-методической литературе у различных авторов можно встретить различные сенситивные периоды развития той или иной способности. Подобные различия могут быть обусловлены применением неодинаковых тестов для измерения какой-либо способности, использованием различных подходов и формул для определения прироста показателей физических способностей, неоднородностью обследуемой выборки испытуемых и т.п.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам [10].

К координационным способностям относятся точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движения, ориентирования в пространстве.

Кондиционные способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость.

Собственно силовые способности начинают развиваться у девочек с 10-11 лет , а у мальчиков только с 13-14 лет.

В настоящее время для характеристики двигательных возможностей человека используют термины "физические способности" и "физические качества".

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Физические качества – сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые. Скоростные, скоростно-силовые и временные характеристики движения учащихся.

Физические качества, по существу, являются выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей, их определенности, своеобразия, значимости. Физические качества органически связаны с физическими способностями человека и определяются особенностями их проявления в разных движениях.

В настоящее время принято различать пять основных физических способностей (качеств): силовые (сила), скоростные (быстрота), координационные (ловкость и равновесие), выносливость, гибкость.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам посредством мышечных усилий и напряжений. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду — при метаниях, собственному телу — при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику [19].

Характеризуется: килограммы – оценивается абсолютная сила без учета собственного веса и относительная сила – абсолютная сила, деленная на вес человека.

Средства развития: упражнения с повышенной сопротивляемостью. Они делятся на две группы:1)упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (например, набивные мячи), противодействие партнера, игры с перетягиванием, сопротивление

внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т. п.), метание и толкание мячей. 2) упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, упражнения в висах, упорах, лазание по канату). В связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов. Однако полностью исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для выработки правильной осанки.

Основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Типичными средствами развития силы являются: в 7-9 лет — обще-развивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10-11 лет — обще-развивающие упражнения с небольшими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т.д.

Методы развития:

метод серийных упражнений;

метод интервальных упражнений.

Быстрота - способность человека совершать действия в минимальный ля данных условий отрезок времени.

Характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движения.

Средства развития:

1) упражнения комплексного воздействия: спортивные и подвижные игры, эстафеты, виды единоборств;

2) упражнения, направленные на развитие отдельных компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, стартовая скорость, спурты, скоростная выносливость компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, старт;

3) скоростно-силовые упражнения: метания, прыжки;

4) упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.

Если скоростная работа выполняется на фоне утомления, то развивается скоростная выносливость, а не максимальное проявление быстроты.

Возрастные особенности существенно ограничивают возможности развития быстроты движений. Наиболее благоприятным является возраст 12-13 лет у мальчиков [8].

При развитии быстроты движений у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры в младшем школьном возрасте и спортивные игры в среднем и старшем имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту.

В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и. т.п. [8].

Методы развития:

1) повторный;

2) переменный (с варьирующими ускорениями);

3) игровой;

4) соревновательный.

Ловкость (координация движений) - способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Характеризуется: координационные возможности (в статике, динамике, равновесии, ориентирование в пространстве, чистота движений в ограниченном пространстве).

Средства развития: Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

1) Гимнастические упражнения.

2) Прыжки в длину и высоту.

3) ОРУ с предметами различной формы, массы, объема.

4) Подвижные игры.

5) Совместные упражнения в парах, небольшой группой с мячами, гимнастическими палками, скакалками.

6) Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, встать, лечь).

Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, представляющих элементы координационной трудности.

Методы развития:

1) соревновательный;

2) метод повторных упражнений;

3) игровой.

Развитие равновесия – еще один путь развития координации человека.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Существует два способа развития этой способности: 1) упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре; 2) упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями.

Методы развития:

1) метод повторных упражнений;

2) метод интервальных упражнений.

В младшем школьном возрасте имеются существенные морфологические и психофизиологические предпосылки координационных способностей. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Школьники младшего возраста очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта отмечается ранняя спортивная специализация. В младшем и среднем школьном возрасте сравнительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движений (способность дифференцирования и воспроизведения пространственных, силовых и временных параметров движений). В дальнейшем в связи с наступлением периода полового созревания происходит либо замедление, либо даже ухудшение показателей, характеризующих это качество.

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

Характеризуется временем, в течение которого человек выполняет физическую работу.

Средства развития: физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время:

1) циклические упражнения: бег, ходьба, чередование ходьбы и бега в различном темпе, ходьба на лыжах в переменном темпе;

2) подвижные игры с повышенной моторной плотностью.

У младших школьников целесообразно развивать выносливость, прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма.

Методы развития:

1) метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности;

2) метод повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими интервалами.

Различают выносливость общую и специальную.

Общая выносливость – это способность к непрерывной двигательной деятельности с умеренным напряжением в течение длительного времени (например, ходьба на лыжах).

Специальная выносливость – выносливость в определенной деятельности:

Скоростная выносливость – сочетание быстроты и выносливости (бег на короткую дистанцию), силовая выносливость – сочетание силы и выносливости (многократное выполнение приседаний, подтягиваний).

Силовая выносливость – способность длительно выполнять сложно координационные движения с максимальным напряжением мышц.

Скоростно-силовая выносливость – способность длительно выполнять сложно-координационные движения с критической скоростью и максимальным напряжением мышц [18].

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, упражнения на растягивание;

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) "Стретчинг" – методика развития гибкости с помощью статических упражнений.

Методы развития:

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по нескольку 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 [18].

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 10-14лет. У девочек наиболее высокие темпы прироста отмечены в 14-15 лет и 16-17 лет, у мальчиков – в 9-10, 13-14 и 15-16лет. Возраст - 13-15 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 [16].

1.2 Физическое состояние – понятие и сущность

Физическое состояние - интегральный статический показатель наиважнейших антропометрических признаков на время обследования ребенка [15].

Физическое развитие - это процесс модификации форм и функций организма у людей под воздействием условий жизни и воспитания или ход становления, формирования и последующего видоизменения в течении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и созданных на них физических качества и способности. В узком понятии

слова под физическим развитием антропометрические показатели (рост, вес, окружность-объем грудной клетки, размер стопы и т.п.).

Физическое развитие охарактеризует изменениями трех групп показателей:

1) Показатели комплектации тела (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы разных частей тела, уровень жироотложения и др.), которые характеризуют, вначале , биологические типы , или морфологию, человека.

2) Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3) Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.) [16].

Существует три уровня физического развития: высокий, средний и низкий и два промежуточных выше среднего и ниже среднего. При оценке уровня физического развития используют в большинстве случаев антропометрические стандарты для конкретных возрастных групп.

Нрав физического развития, в процессе изменения показанных показателей в направлении жизни, зависит от многих оснований и назначается целым рядом законов. Физическое развитие в известной мере устанавливается закономерностями наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность должна приобретать интерес при прогнозировании потенциалов и успехов человека в спорте [15].

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в

период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют биологический закон упражнения и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются исходными при предпочтении средств и методов физического воспитания в каждом абстрактном случае. Выбирая физические упражнения и обусловливая величину их нагрузок, согласно закону упражнения, рассчитывается на необходимые адаптационные преобразования в организме занимающихся. В этом случае учитывается, что организм функционирует как одно целое. Благодаря этому, выбирая упражнения и нагрузки, преимущественно всеохватывающего воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

Запросить физическое состояние школьников поможет тест "Оценка физического состояния школьников":

1) И. Кетле (уровень развития массы и роста);

2) И. Робинсона (качество регуляции сердечнососудистой системы);

3) И. Скибинского (функции потенциала органов дыхания и кровообращения);

4) И. Шаповаловой (величина развития двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, а также функци);

5) И. Руфье (уровень адаптационных резервов кардиореспираторной системы);

Физическое состояние охарактеризует состояние здоровья человека, комплекцию тела, конституцию, функциональные вероятности организма, физическую работоспособность. Отметкой физического состояния обнаруживают показатели физического развития: длина тела, масса тела, осанка, и др., морфологические и функциональные модифицированные физиологические системы организма людей и показатели вырабатывания физических качеств - силы, скоростных способностей, выносливости и др.

Основными факторами, целенаправленно изменяющими физическое состояние человека, являются занятия физическими упражнениями.

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражнений, необходимо манкировать адаптационные преобразования, происходящие в организме занимающихся, а также представлять себе все сторонки воздействия упражнений на организм, так как организм действует как единое целое.

1.3 Влияние занятий футболом на физическое состояние младших школьников

Однако не только учебная деятельность способствует формированию у младшего школьника произвольности поведения. Уже в III классе большое число учащихся принимают участие в спортивных мероприятиях как внутри школьных так и городских. В данном случае, футбольная деятельность ребёнка носит отчетливо выраженный первый попавшийся характер. Футбол, представленный в виде выполнения постоянных обязанностей, имеет особое значение для развития у младшего школьника произвольности поведения. Таким типом освоения особенностей игры в футбол в школе, является тем видом деятельности, в котором формируется произвольность.

Игра в футбол, протекающая в жизни ребёнка, пришедшего в школу, является определяющей чертой по моменту развития детишек младшего школьного поколения и приводит к развитию основного новообразования предоставленного периода развития ребёнка, его физических качеств и двигательной энергичности.

В работе исследованные особенности физического развития, физической подготовленности, соматического здоровья и психологических качеств детей 6-8 лет. Доведено, что дифференцированная (по отдельным показателям) и обобщенная (за комплексом показателей) оценка уровня физического развития позволяет определить не только степень физической

подготовленности детей, но и гармоничность каждого отдельного показателя. Имея такие данные о физическом развитии, учитель физической культуры может подбирать специальные упражнения для целеустремленного физического усовершенствования детей 6-8-ми лет.

Футбол направлен на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств детишек 6-8 лет, определяет улучшить показатели общей физической подготовленности. Доведено, что детки , занимающиеся футболом, обладают лучшими психофизиологическими показателями, которые заверяют о величине умственной работоспособности. Комплексная отметка состояния физического развития, здоровья детей с учетом иммунологического статуса и состояния интеллектуальной работоспособности с определением столетних особенностей внутригруппового разделения этих показателей разрешает запросить морфофункциональные качества и запасы организма ребенка, что потребно учитывать при разработке программ из материального воспитания школьников.

Подчеркивается и беспристрастно обосновывается значительная роль учета всех собирающих в произведении программы по футболу, в которой были выработаны соответствующие педагогические взгляды, методы, что обеспечивали действенные педагогические условия для роста физического развития младших школьников.

1.4 Комплексные и специализированные занятия по футболу для младших школьников

Комплексное занятие включает, как правило, обще- подготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания. Например, такое занятие может включать упражнения по общей физической подготовке и по технике игры; упражнения по специальной физической подготовке и по тактике. Все-таки во всех случаях нужно, чтобы упражнения по физической

подготовке увязывались с основным содержанием урока доставленного субъекта.

Комплексные занятия рекомендуется более широко использовать в работе со школьниками 8-10 и 11-15 лет, а специализированные - с учащимися 16-17 лет. Вне зависимости от типа занятий их воздействие на занимающихся должно быть всесторонним: образовательным, воспитательным, оздоровительным. Первостепенность образовательных задач не должна принижать роль воспитательных и оздоровительных задач: и те, и другие решаются в комплексе [17]. Например, ставя в уроке задачу по овладению занимающимися определенным кругом знаний, умений и навыков с помощью комплекса разнообразных физических упражнений, строго дозируя при этом физическую нагрузку, преподаватель одновременно продумывает и решение задач оздоровительного и воспитательного воздействия. В каждом занятии ставится не менее двух-трех основных задач, в том числе не более двух по освоению нового материала. Решение большинства задач должно планироваться и осуществляться с учетом периодического возвращения к ним на последующих занятиях (на более вы соком уровне достигнутой подготовленности занимающихся).

Организация урока начинается до его начала. Включает подготовку необходимого инвентаря, локализации занятий, соблюдения норм установленного порядка в раздевалках , во время построиться в назначенном месте. Такая подготовка создаст среди у юных футболистов хороший эмоциональный фон, настраивающий на продуктивные занятия.

Занятие имеет последовательность и структуру. Трех частей: вводной, основной и заключительной. Дифференциация урока на три части на прямую связано с фазовыми изменениями работоспособности при выполнении физической работы, которая в процессе урока меняется таким образом:

Вводная часть (1фаза повышения 10-20 мин) в самой существенной решает задачу сборы занимающихся к сознательному и деятельному выполнению главных задач урока в психологическом и физиологическом

виде. Психологическая подготовленность содержится в скоплении внимания занимающихся на постановлении основных задач урока с поддержкой физических упражнений и заданий на заинтересованность. Физиологическая подготовка обладает целью достижения готовности организма юных футболистов к следующим больше напряженным и значительным нагрузкам и выполнению главных задач урока. Для того употребляют разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В этой части можно решать и относительно личные задачи: изучить строевые упражнения, формировать правильную осанку, развивать отдельные физические качества. Утомления у занимающихся, до работы над основным материалом, физическая нагрузка в вводной части, вызывать не должна. Начинать вводную часть нужно с построения футболистов, сдачи рапорта старосты и озвучивания преподавателем задач на урок.

В основных частях (фаза устойчивости 40-90 мин) в условиях лучшей работоспособности занимающегося решаются основные задачи занятия. В начале основных частей проводит обучение новоиспеченному материалу. Закрепление и совершенствование зачислений осуществляют в середине или ближе к завершению основной части урока. Упражнения на развитие физических качеств располагают тут в данной последовательности: вначале упражнений на показание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, ловкости; в завершении упражнения, вырабатывающие силу и выносливость [17]. Основная часть урока может обладать, как относительно несложным строением, содержание учебного материала гетерогенно (изучение удара серединой подъема и игорное упражнение с использованием предоставленного приема), и нетрудную, состоящую из некоторых частей (изучение тактической комбинации "стенка", упражнения с обременениями, упражнения на стойкость). В конечном случае каждому важнейшему упражнению могут предшествовать немного подготовительных, основывающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

Заключительная часть (фаза снижения 3-5 мин). Цель достижения перевода организма школьников из состояния поднятой функциональной активности в спокойное состояние. Средствами того служат строевые упражнения, на формирование верной осанки, медленный бег, на расслабление мышц, набивание мячом всеми частями тела. В конце заключительной части подведение итогов занятия.

Действенность урока в плотную определяется нагрузкой, заработанной занимающимися от занятий физическими упражнениями. Во всех занятиях педагог должен стремиться к достижению большего результата полезной нагрузки. На основе этого решающее значение имеет плотность урока, в свою очередь она дифференцируется на общую и моторную.

Под всеобщей плотностью понимается отношение периода, использованного на уроке педагогически действенно, ко всей длительности урока. Всеобщая плотность урока всегда обязана быть близкой к ста процентам, что означает использование высокой части времени урока на прямое выполнение физических упражнений. В этот же период частые перестроения занимающихся, перестановка реквизита и обмена снабжения, длительные паузы среди выполнения упражнений, нарушения дисциплины, другими словам и педагогически неэффективные действия, способствуют снижению всеобщей плотности.

Моторная плотность - это отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение двигательных действий, ко всему времени занятия. Она должна быть оптимальной для каждой возрастной группы юных футболистов. Так, оптимальной моторной плотностью для школьников 10-11 лет можно считать плотность, равную 37-49%, для учащихся 12-15 лет - 50-60%, для юношей и девушек 16-17 лет - до 70%. Достижение на уроках оптимальной моторной плотности требует тщательного планирования всего процесса подготовки юных футболистов и каждого занятия в отдельности, предварительной подготовки преподавателя к работе. На величину моторной плотности влияет выбор места занятий, количество и расположение

инвентаря, выбор способов организации занятий, продолжительность объяснений учебного материала.

В ходе занятий со школьниками в секции футбола не мало важно верно регулировать физическую нагрузку, другими словами назначенную меру воздействия физических упражнений на организм школьников. Мера нагрузки определенный размер ее объема и напряженности. Объем нагрузки определяет по количеству выполненных упражнений, затратам времени на занятия, длине дистанции и др. Интенсивность нагрузки можно определить по темпу и скорости движений, ускорению, а также по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и др. Чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность. В младшем школьном возрасте увеличение нагрузки на занятиях в секции футбола должно подходить за счет увеличения ее объема, а позже, по мере постепенного развития потенциалов организма школьников, в главном за счет интенсивности.

Физическая нагрузка на любом уроке должна увеличиваться понемногу, достигая высоких результатов ко второй половине основной части урока и снижаясь к завершению урока. Для правильного регулирования советую использовать контроль над частотой сердечных сокращений (ЧСС) у школьников в пору занятий. Графическое изображение ЧСС до, и после урока и дает информацию о верном чередовании преподавателем разных по сложности и интенсивности физических упражнений, их переносимости занимающимися. Важно, чтобы ЧСС была наивысшей, как говорилось выше, во второй половине занятия и приблизилась к исходной в заключение урока.

Проверка ЧСС особенно значительно применять к тем занимающимся, которые имеют недостаточный уровень физической подготовленности, или к юным футболистам, пропустившим несколько занятий в результате болезни. В целях правильного регулирования нагрузки на занятиях у отдельных учащихся преподаватель может с успехом вести известные функциональные пробы с фиксацией и анализом ЧСС. Это даст потенциал получить важную

информацию о деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем обучающихся [12].

Проба с приседаниями является наиболее доступной. У испытуемого измеряется частота пульса в покое. Затем он выполняет 20 приседаний за 30с. Время восстановления ЧСС до исходного уровня до 3 мин следует считать не плохим результатом, до 4-5 мин - удовлетворительным, до 6 мин - неудовлетворительным. По данным, приведенным в табл. 5, можно определить, как на эту пробу реагирует организм занимающихся.

Организация деятельности школьников на учебе в секции футбола обеспечивается употреблением лобового, поточного, не статного, группового, личного методов проведения урока, вместе с этим, с помощью круговой тренировки.

Побочный способ наиболее часто употребляется в вводной и заключи тельной и предельно - в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передача мяча при построении занимающихся в шеренги) [16]. В этом эпизоде преподаватель имеет возможность проверять действия всех занимающихся. Нехватка данного способа - невозможность осуществлять контроль над действиями любых футболистов.

Поточный способ, при котором занимающиеся выполняют упражнения по очереди, применяется, когда необходимо обеспечить контроль над действиями каждого из них. Например, юные футболисты, выстроившись в колонну по одному, поочередно выполняют удары по мячу серединой лба в прыжке (мяч набрасывает преподаватель).

При отсутствии необходимого числа инвентаря и оборудования или в ограниченной площади поста проведения занятий используется неустойчивый способ. Суть заключается в том, все задания поочередно (сменами) выполняют разные групп учащихся. Обучая ведению мяча среди стоек, преподаватель может распределить занимающихся на три подгруппы по шесть человек. В корреспонденции с количеством участников в любой

группе имеются "трассы". В это время как одна группа осуществляет задание, вторая готовится к нему, а третья выявляет ошибки у выполняющих важнейшее задание.

При наличности необходимых условий для выполнения главного задания всеми занимающимися (или при необходимости перемешивать его, используется групповой способ). Предварительно состав занимающихся делится на несколько отделений, которые под руководством групповодов выполняют спекулятивные задания. Учитель находится с группой, заработавшей наиболее сложное задание. Синхронно он же осуществляет контроль за деятельностью других групп. По окончании периода выполнения упражнений педагог подает сигнал к замене мест занятий. Таким образом, в движении урока каждое отделение осуществляет все или несколько заданий. В последнем происшествии на следующем уроке выполняют остальные задания.

В целях ликвидации имеющихся недостач в подготовке юных футболистов или для усиления освоения учебного мануфактуры в работе со способными обучающимися применяется способ индивидуальных поручений. Его употребление может быть эффективным только при высоком уровне дисциплинированности занимающихся, сознательной заинтересованности в результатах занятий и необходимой подготовленности к самостоятельному выполнению упражнений. Непременным условием использования способа индивидуальных занятий является наличие достаточной материально-спортивной базы и тщательная подготовка мест занятий.

Один из наиболее действенных способов организации деятельности молодых футболистов на уроке, снабжающим высокую общую и моторную плотность, показывает круговая тренировка, о которой объяснялось выше. По мере изучения занимающимися основами техники и тактики футбола в круговую тренировку, возможно включать упражнения, устремленные на развитие особых умений и навыков. Такими упражнениями на некоторых

станциях могут быть многократное повторения ведения мяча на отрезках 30 м, ведения мяча между стоечками, передачи у стенки или вдвоем, удары на силу, даль и в цель, вытягивание подвешенного мяча головой и ногой в скачке.

Распределенное занятие по физической и подготовке:

- Размеренный бег
- Обще-развивающие упражнения
- Упражнения особой разминки. Основная часть
- Упражнения на быстроту и ловкость
- Персональные и групповые тактические действия
- Двусторонняя игра или упражнения на закаленность. Заключительная часть
- Упражнения на восстановление

1.5 Общая характеристика методики обучения игры футбол

Процесс обучения в футбол устремлен на вооружение ученика знаниями, умениями, навыками, стабильное их развитие и совершенствование, а также на создание системы знаний по вопросам, техники, стратегии и техники, норм игры, методики тренировки и т.п.

Постановление задач обучения намеревается вооружение занимающихся обширным кругом знаний о нынешнем футболе, необходимых для понимания изучаемого материала и перспектив его развития, практическое понимание их. Немаловажную роль тут играет воспитание у учащихся влечения к постоянному развитию творческой значимости , к поискам самостоятельных постановлений.

Действенность знаний - подобное условие для того, чтобы их можно было употреблять на практике и на их базе заслуживать новые. Это особое важно для футболиста, так как в процессе игры все решения должны принимать самостоятельно, действовать необходимо быстро и отчетливо.

Высокое место в обучении занимает не только вырабатывание физических и моральных качеств, но и воспитание специальных умений и навыков, которыми футболист обязан владеть в безукоризненности. Занимающиеся должны научиться рационально, пользоваться приобретенными навыками, основываясь на знания и умения. В этом суть процесса учебы [5].

Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется, автоматизировано, а вся система движений устойчиво к действию обивающих факторов.

Как знакомо, в основе навыка находится система закрепленных связей, для создания которых необходимо неоднократное повторение их в определенных обстоятельствах. Все-таки система этих связей обязана обеспечивать возможность без труда варьировать с элементами движения. Умение - это способность осознанно действовать при избрании нужного движения. Вырабатывая умения высшего порядка, нужно проводить упражнения в неизменно меняющихся условиях.

В процессе обучения зачислениям игры важно с биомеханической точки зрения, но и умения употреблять эти движения в игре. Поэтому обучение техническим роспускам и индивидуальным техническим действиям обязаны идти параллельно. В начале технику учат раздельно по приемам; в дальнейшем отделенные приемы объединяют в игровые влияния, в которые могут входить пять и менее разных приемов.

Зачисления техники нападения штудируют раньше, нежели приемы предохранения. Они предваряют собою овладение соответствующими защитными влияниями: лишь только после того, как изучены соответствующие зачисления нападения, можно изучать контрприемы - приемы защиты, устремленные на противодействия отвечающему приему нападения.

В процессе создания двигательного навыка выдаются независимые этапы, которым соответствуют тот или прочий этап обучения. Принято выделять два этапа:

1) формировать начальное умение, в период, когда футболист овладевает основой двигательной деятельности, иначе говоря - его структурой;

2) уточнение систем движений: совершенствовать навыки.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Методы исследования.

1) Анализ научно-методической и программно-нормативной литературы.

2). Анкетирование.

3) Тестирование физической подготовленности

4) Педагогический эксперимент.

5) Метод математической статистики.

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 (3х10 м), прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки).

Челночный бег (3х10 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 добегали 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 выполнятся плавно без рывков, тело не прогибать, сгибание колен и дергание ногами не разрешалось. Упражнение прекращалось если испытуемый делает остановку более чем на 3 секунды, если не удавалось зафиксировать положение подбородка над грифом два раза подряд или же при нарушении других установленных требований.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.

Девочки выполняли упражнение на низкой перекладине, высота которой зависит от роста испытуемой (от 75 до 90 см) или соблюдения угла между полом и телом в висе лежа около 30 градусов. Упражнение выполнялось хватом сверху на ширине плеч из положения "вис лежа" на низкой перекладине, туловище и ноги не сгибать. Стопы не фиксируются. Правила выполнения такие же, как и в подтягивании из "виса".

Математико-статическая обработка результатов.

Все полученные данные тестирования были подвергнуты статистической обработке с помощью компьютера.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент заключался в оценке эффективности методики развития физических качеств младших школьников в системе трех урочного недельного цикла с помощью игры футбол.

Анкетирование. Анкетирование проводилось среди младших школьников МБОУ СОШ с. Темирязево, Башмаковского района, Пензенской области. Для опроса детей была использована анкета, включавшая 15 вопросов, в которых предлагалось выбрать вариант ответа из нескольких предложенных (прил. 1).

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2016г. по апрель 2017г. Опытно – экспериментальной базой исследования была МБОУ СОШ с. Темирязево, Башмаковского района, Пензенской области. В исследовании приняли участие младшие школьники в количестве 54 человек. Исследование было проведено в несколько этапов:

На первом этапе проведено тестирование физического развития младших школьников 1.09.2016- 25.10.2016 г.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент 26.10.2016 - 25.03.0217 г.

На третьем этапе было проведено анкетирование 7.04.2017 – 30.04.2017.

На четвертом этапе написали выводы и практические рекомендации, оформление и предоставление выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

3.1 Выявления особенностей формирования мотивации младших школьников к занятиям физической культурой

При определении особенностей формирования мотиваций младших школьников к занятиям физической культуры методом анкетирования, была использована анкета "Мотивация занятий физической культурой и спортом", которая выявила:

1) На вопрос: "Делаешь ли ты по утрам утреннюю зарядку?". Максимальное количество ответов "нет" - 50%, 40% - ответили "да", и 10% ответили "иногда" (рис.1);

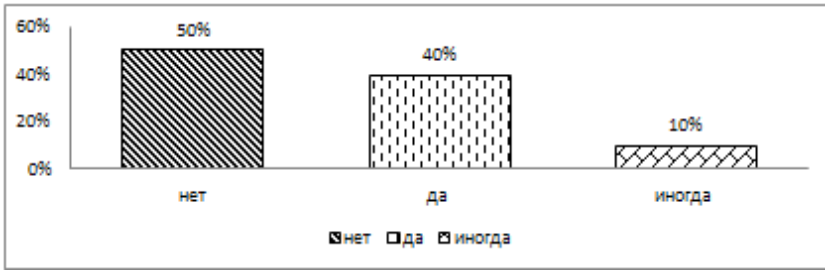

Рисунок 1 – Процентное соотношение показателей по вопросу " Делаешь ли ты по утрам утреннюю зарядку"

2) На вопрос анкеты: "Не прогуливаешь ли ты уроки физкультуры в школе?". Наибольший процент анкетируемых ответили "нет" (85%), 10%- "иногда" и 5% - "да" (рис.2);

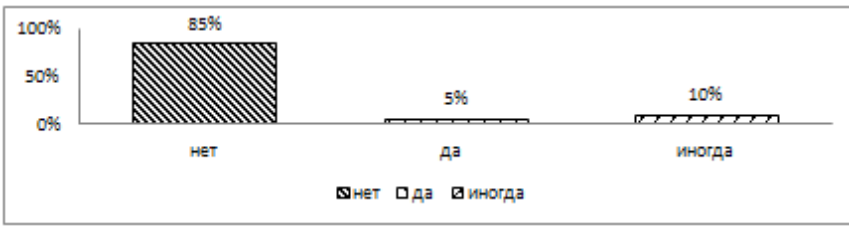

Рисунок 2 – Процентное соотношение показателей по вопросу "Не прогуливаешь ли ты уроки физкультуры в школе?"

3) На вопрос анкеты: " Есть ли у вас любимые виды спорта?"

Наибольший процент опрошенных ответили - футбол (53%), фигурное катание- 20%, велоспорт - 13%,плавание- 8%, вольная борьба-6% (рис.3);

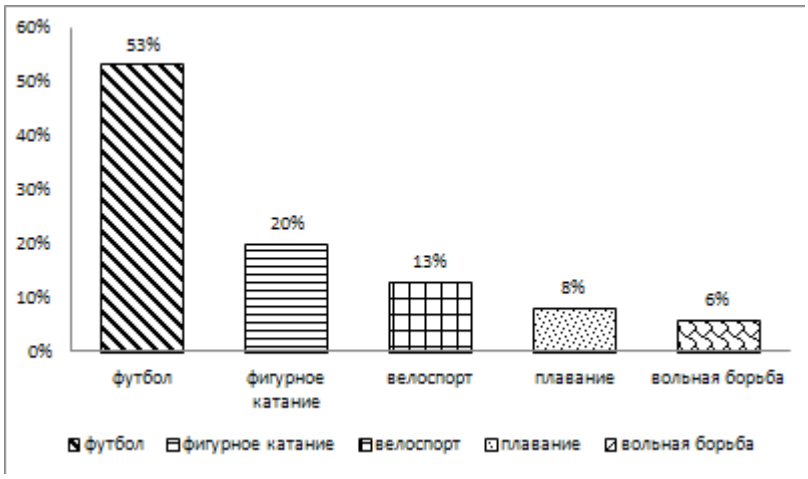

Рисунок 3 – Процентное соотношение показателей по вопросу "Есть ли у вас любимые виды спорта?"

4) На вопрос: "Можешь ли ты назвать какого-нибудь спортсмена?" прозвучали ответы - А. Аршавин (65%) (несомненный лидер в ответах), Е.Плющенко (15%), А.Карелин 95%), В.Кличко (5%), Ирина Дерюгина (5%), А.Кабаева (5%) (рис.4);

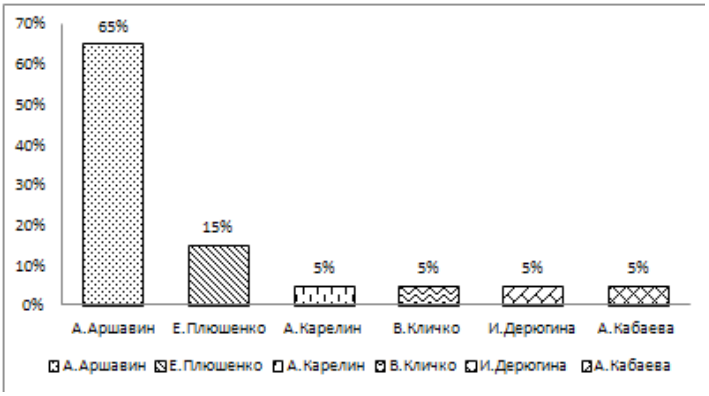

Рисунок 4 – Процентное соотношение показателей по вопросу "Можешь ли ты назвать какого-нибудь спортсмена?"

5) На вопрос анкеты: "Знаешь ли ты, какие существуют в твоем районе детские спортивные школы, спортивные секции, спортивные залы?" ответы распределились следующим образом: 47% анкетируемых ребят ответили, что знают; 38% - не знают; 15% - не интересовались (рис.5);

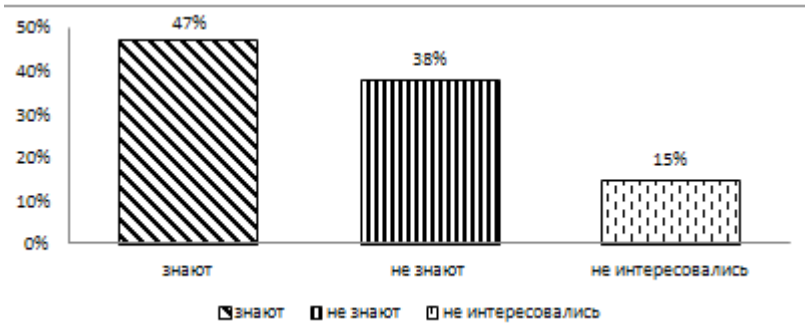

Рисунок 5 – Процентное соотношение показателей по вопросу "Знаешь ли ты, какие существуют в твоем районе детские спортивные школы, спортивные секции, спортивные залы?"

6) Одним из ключевых вопросов анкеты был вопрос "Ты куришь?". Ссылаясь на анонимность, мы получили следующее распределение ответов;

Соотношение ответов "нет" и "пробовал" приблизительно одинаковые, с преобладанием ответов "пробовал". Максимальное количество анкетируемых ответило "нет, и не буду пробовать" (рис.6.);

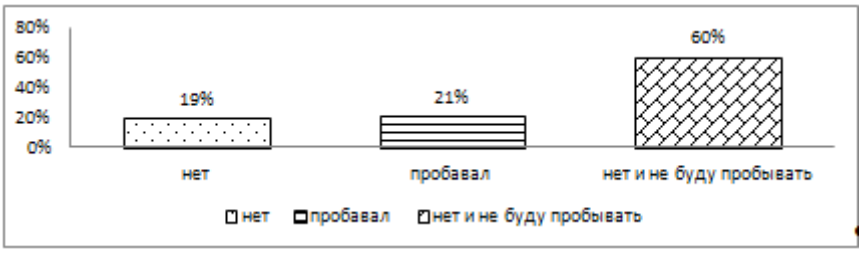

Рисунок 6 – Процентное соотношение показателей по вопросу "Ты куришь?"

7) На вопрос "Как ты думаешь, спорт оказывает влияние на здоровье человека?" мнения распределились следующим образом: 99% анкетируемых ответили, что спорт оказывает положительное влияние, 0,3% ответили, что спорт оказывает отрицательное влияние, а 0,7% ответили, что спорт никак не влияет на организм (рис.7);

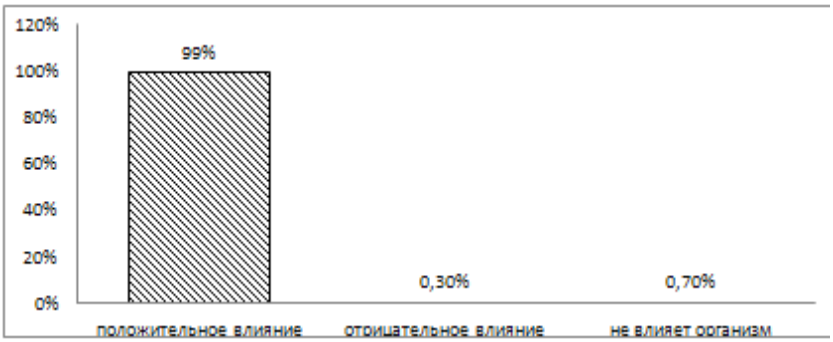

Рисунок 7 – Процентное соотношение показателей по вопросу "Как ты думаешь, спорт оказывает влияние на здоровье человека?"

8) На вопрос: "Как ты проводишь свободное время?" 34% анкетируемых ответили, что проводят свое свободное время за просмотром телевизора, 28% - играют в компьютерные игры, 22% - гуляют с друзьями, 13% предпочитают читать книги и лишь 3% ребят проводят свое свободное время в спортивных залах (рис.8);

Рисунок 8 – Процентное соотношение показателей по вопросу "Как ты проводишь свободное время?",

Проведенный анализ показал наличие признаков целого ряда взаимосвязей в процессе формирования взглядов детей. Изложенные выше фактические сведения дают основания предположить, что курение родителей (или членов семьи) влияет на отношение ребенка к курению ("пробовал", "курю"), т.е. прослеживается взаимосвязь ответов "родители курят" и собственного отношения ребенка к курению. А также, если в семье есть приобщенные к спорту или один из членов семьи, как наиболее встречаемый ответ, и "папа и мама" - единичные ответы, то и дети оказываются приобщенными к какому-либо спорту.

3.1.1 Исследования физической подготовленности младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры в футбол

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

1. Бег 30м (с).
2. Челночный бег 3х10 (с).
3. Прыжок в длину с места (см).
4. Наклон вперед (см).
5. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз).

Сравнительная характеристика уровня развития физической подготовленности (исходные данные) представлены в таблице 1 (мальчики) и таблице 2 (девочки) контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика развития физической подготовленности мальчиков (исходные данные).

Название теста	Класс	Группы		t-расчетное	Уровень значимости
		Контрольная (X±m)	Эксперимент. (X±m)		
Бег 30 м/с	1	6,47±0,2	7,1±0,2	1,1	P>0,05
	2	6,22±0,9	6.04±0,4	0,8	P>0,05
	3	6,41±0,16	6.41±0,08	0,1	P>0,05
	4	6,11±0,1	6,11±0,9	1,7	P>0,05
Челночный	1	10,5±0,4	10,55±0,8	0,3	P>0,05
бег 3х10 м/с	2	10,4±0,2	11,4±1,3	0,1	P>0,05
	3	9,07±0,5	9,45±0,5	1,7	P>0,05
	4	9,7±0,09	9,9± 0,7	2,54	P>0,05
Прыжок в	1	117,6±3,1	113±3,1	1,2	P>0,05
длину с	2	119,2±1,7	118,9±3,0	0,53	P>0,05
места, см	3	125,1±4,6	123,12±1,3	0,3	P>0,05
	4	127,7±1,1	120,9±0,1	0,5	P>0,05
Наклон	1	6±0,3	5,8±3,0	0,12	P>0,05
вперёд из	2	8,3±0,2	6,7±4,0	0,7	P>0,05
положения	3	5,5±0,4	6,1±1,4	0,1	P>0,05
сидя, см	4	6,4±0,4	5,7±1,0	0,01	P<0,05
Подтягивания на	1	1±2,0	2±3,0	1	P>0,05
низкой	2	3±1,0	1±3,0	3	P>0,05
перекладине, раз	3	3±1,0	2±4,0	2	P>0,05
	4	5±4,0	5,±4,0	1	P>0,05

Таблица 2 – Сравнительная характеристика развития физической подготовленности девочек (исходные данные).

Название теста	Класс	Группы		t-расчетное	Уровень значимости
		Контрольная (X±m)	Эксперимент. (X±m)		
Бег 30 м/с	1	6,81,51±0,2	6,82±0,22	0,14	P>0,05
	2	6,51±0,02	6,66±0,9	0,12	P>0,05
	3	6,15±0,04	6,48±0,8	0,12	P>0,05
	4	5,1±0,09	6,25±0,4	1,7	P>0,05
Челночный бег 3х10 м/с	1	10,63±0,38	10,69±0,7	0,9	P>0,05
	2	10,45±0,31	10,74±1,32	0,27	P>0,05
	3	10,2±0,65	10,08±0,5	0,7	P>0,05
	4	9,73±0,8	9,77± 0,08	1,6	P>0,05
Прыжок в длину с места, см	1	115,6±0,9	113,3±3,0	1,3	P>0,05
	2	117,2±2,2	116,8±3,0	1,3	P>0,05
	3	123,4±2,2	124,6±1,3	0,3	P>0,05
	4	129,7±1,1	129,9±0,3	0,5	P>0,05
Наклон вперёд из положения сидя, см	1	5,8±0,4	5,9±1,3	0,01	P>0,05
	2	6,3±0,9	6,7±3,0	1,1	P>0,05
	3	6,5±0,0	6,1±0,4	0,1	P>0,05
	4	4,7±0,1	5,7±1,1	2,4	P>0,05
Подтягивания на низкой перекладине, раз	1	5±1,0	3±1,0	0,2	P>0,05
	2	9±1,0	10±2,0	0,7	P>0,05
	3	10±2,0	6±4,0	1,8	P>0,05
	4	9±4,0	5±1,0	1,7	P>0,05

Исследование физической подготовленности младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры в футбол контрольной и экспериментальной групп выявило:

1) средние показатели в беге на 30 м у мальчиков:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 7,1 ±0,22, в контрольной группе - 6,47±6,02;
- во втором классе в экспериментальной группе составили 6,04 ±0,9, в контрольной группе – 6,22±0,02;

- в третьем классе в экспериментальной группе составили 6,41±0,8, в контрольной группе - 6,41±0,04;
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 6,11±0,4, в контрольной группе - 6,11±0,09.

1.1) средние показатели в беге на 30 м у девочек:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 6,82±0,22, в контрольной группе - 6,81±0,2;
- во втором классе в экспериментальной группе составили 6,66±0,9 , в контрольной группе – 6,51±0,02;
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 6,48±0,8, в контрольной группе - 6,15±0,04;
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 6,25±0,4, 1в контрольной группе –5,1±0,09.

2) средние показатели в челночном беге у мальчиков:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 10,55±0,7, в контрольной группе - 10,5±0,38;
- во втором классе в экспериментальной группе составили 11,4±1,32, в контрольной группе –10,4,±0,31;
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 9,45±0,5, в контрольной группе - 9,07±0,65;
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 9,9±0,08, в контрольной группе - 9,7±0,8.

2.1) средние показатели в челночном беге у девочек:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 10,69±0,7, в контрольной группе - 10,63±0,38;
- во втором классе в экспериментальной группе составили 10,74±1,32 , в контрольной группе –10,45±0,31;
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 10,08±0,5, в контрольной группе - 10,2±0,65;

- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 9,77± 0,08, в контрольной группе - 9,73±0,9;

3) средние показатели в прыжке в длину с места у мальчиков:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 113±3,0, в контрольной группе - 117,6±0,9;
- во втором классе в экспериментальной группе составили 118,9±3,0 в контрольной группе –119,2±2,2;
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 123,12±1,3, в контрольной группе - 125,1±2,2;
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 120,9±0,3, в контрольной группе - 127,7±1,1.

3.1) средние показатели в прыжке в длину с места у девочек:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 113,3±3,0, в контрольной группе – 115,6±0,9;
- во втором классе в экспериментальной группе составили 116,8±3,0, в контрольной группе – 117,2±2,2;
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 124,6±1,3, в контрольной группе – 123,4±2,2;
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 128,9±0,3, в контрольной группе – 129,7±1,1.

4) средние показатели в наклоне из положения, сидя у мальчиков:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 5,9±1,3 в контрольной группе -6±0,4;
- во втором классе в экспериментальной группе составили 10,0±3,0, в контрольной группе – 8,3±0,9;
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 12,0±4,0, в контрольной группе – 5,5±0,0;
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 7,8±1,1, в контрольной группе -6,4±0,4.

4.1) средние показатели в наклоне из исходного положения сидя у девочек:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 5,9±1,3, в контрольной группе – 5,8±0,4;
- во втором классе в экспериментальной группе составили 6,7±3,0, в контрольной группе -6,3±0,9;
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 6,1,0±0,4, в контрольной группе - 6,5±0,9;
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 5,7±1,1, в контрольной группе - 4,7±0,1.

5) средние показатели в подтягивание на низкой перекладине у мальчиков:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 2±3,0 в контрольной группе - 1±2,0;
- во втором классе в экспериментальной группе составили 1,0±1,0, в контрольной группе - 3±01,0;
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 2±4,0, в контрольной группе - 3±1,0;
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 5±4,0, в контрольной группе - 5±4,0.

5.1.) средние показатели в подтягивание на низкой перекладине у девочек:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 3±1,0, в контрольной группе - 5±1,0;
- во втором классе в экспериментальной группе составили 10±2,0, в контрольной группе - 9±1,0;
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 6±4,0, в контрольной группе - 10±2,0;
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 5,0±1,0, в контрольной группе - 9±4,0.

3.2 Содержание занятий игры футбол для учащихся начальных классов с учетом их возрастных особенностей физической подготовленности

В начале педагогического эксперимента уровень развития физической подготовленности мальчиков (табл. 1) и девочек (табл. 2) 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.

Таблица 3 – Распределение основной программы А.П.Матвеева в учебных часах по урокам физической культуры

Разделы темы Программного материала	Классы			
	1	2	3	4
	Количество часов			
Основы знаний по физической культуре	2	2	2	2
Способы двигательных действий	2	2	2	2
Физическое совершенствование:	26	30	30	30
Передвижения в футболе				
Ведение мяча	2	4	6	8
Удары и остановка мяча	2	4	6	6
Подвижные игры	2	4	6	6
Обще развивающие	10	10	6	6
Упражнения	10	8	6	4
Итого	30	34	34	34

Структура разработанной методики включает выделение соответствующих учебных разделов: "Знания об игре в футбол"; "Способы физкультурной деятельности" и "Физическое совершенствование" (табл.3)

Таблица 4 – Распределение программного материала, методики "Футбол для начинающих" в учебных часах по урокам физической культуры

Разделы темы Программного материала	Классы			
	1	2	3	4
	Количество часов			
Основы знаний по физической культуре	2	2	1	2
Способы двигательных действий	2	2	1	2
Физическое совершенствование:	41	45	47	47
Передвижения в футболе				
Ведение мяча	3	5	10	10
Удары и остановка мяча	3	5	10	10
Подвижные игры	3	5	10	10
Обще развивающие	20	20	9	13
Упражнения	12	10	8	6
Итого	45	49	49	53

В соответствии с программой по физической культуре для начальной школы для более качественного освоения предметного содержания методики "футбол для начинающих" рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа направленности:

1) образовательно-познавательная

2) образовательно-предметная

3) оздоровительно-тренировочная.

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" ориентировано 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 обще-развивающих 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].

3.3 Оценка и обсуждение эффективности методики развития физических качеств в системе трех урочного недельного цикла

В ходе педагогического эксперимента в течение одного учебного года удалось добиться достоверного изменения показателей быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, как у девочек (табл. 5), так и у мальчиков (табл. 6). При этом недостоверного прироста показателей гибкости удалось добиться только у девочек 4-го класса ($P<0,05$)

и мальчиков 1-го класса (P<0,05). Аналогичная тенденция наблюдается и при сравнении результатов в подтягивании из виса лёжа на высокой перекладине, как у мальчиков (табл. 5), так и у девочек на низкой перекладине (табл. 6).

Таблица 5 – Динамика изменений показателей физической подготовленности мальчики контрольных и экспериментальных групп за период педагогического эксперимента

Название теста	Класс	Группы		t-расчетное	Уровень значимости
		Контрольная (X±m)	Эксперимент. (X±m)		
Бег 30 м/с	1	5,51 ±0,21	6,12±0,22	0,1	P>0,05
	2	5,61±0,09	6±0,9	0,8	P>0,05
	3	6±0,06	6±0,08	0,1	P>0,05
	4	6±0,04	5,25±0,004	1,27	P>0,05
Челночный	1	10,3±0,34	10,9±0,7	0,3	P>0,05
бег 3х10 м/с	2	9,58±0,32	10,2±1,32	0,17	P>0,05
	3	9±0,05	9,01±0,5	1,67	P>0,05
	4	9,1±0,05	5,25± 0,08	2,64	P>0,05
Прыжок в	1	112,6±3,4	116,3±3,0	0,3	P>0,05
длину с	2	115±3,7	120±3,0	0,33	P>0,05
места, см	3	125,4±4,2	127,5±1,3	0,1	P>0,05
	4	121,7±2,1	123±0,3	0,55	P>0,05
Наклон	1	6±0,3	5,9±1,3	0,2	P>0,05
вперёд из	2	8,3±0,2	10±1,3	0,07	P>0,05
положения	3	6,5±0,3	12±1,4	1,1	P>0,05
сидя, см	4	6,4±0,4	7,8±1,6	1,4	P<0,05
Подтягивания на	1	2±0,3	3±3,0	1,1	P>0,05
низкой	2	5±0,2	4±3,	0,9	P>0,05
перекладине, раз	3	5±0,4	5±4,0	0,8	P>0,05
	4	7±0,4	6±4,0	0,7	P<0,05

Таблица 6 – Динамика изменений показателей физической подготовленности девочки контрольных и экспериментальных групп за период педагогического эксперимента

Название теста	Класс	Группы		t-расчетное	Уровень значимости
		Контрольная (X±m)	Эксперимент. (X±m)		
Бег 30 м/с	1	6,81±0,18	5,01±0,18	0,7	P>0,05
	2	6,40±0,06	5,3± 0,06	0,34	P>0,05
	3	6,4±0,03	6,1±0,03	0,12	P>0,05
	4	4,9±0,01	5,01±0,01	1,4	P>0,05
Челночный бег 3х10 м/с	1	10,4±0,30	9,69±0,30	1,4	P>0,05
	2	10,4±0,30	9,74±0,30	5,3	P>0,05
	3	10.02±0,01	10±0,01	0,1	P>0,05
	4	8,7±0,02	8,7±0,02	0,8	P>0,05
Прыжок в длину с места, см	1	115,8±1,7	117,3±1,7	0,1	P>0,05
	2	117,1±3,9	119,8±3,9	0,3	P>0,05
	3	123,6±1,0	124,6±1,0	0,1	P>0,05
	4	130±1,2	129±1,2	0,41	P>0,05
Наклон вперёд из положения сидя, см	1	8±0,3	9±0,3	0,2	P>0,05
	2	9±0,2	12±0,2	0,07	P>0,05
	3	7±0,3	8,1±0,3	1,1	P>0,05
	4	7,7±0,4	9,4±0,4	1,4	P<0,05
Подтягивания на перекладине, раз	1	8±0,3	9±0,3	1,2	P>0,05
	2	9±0,2	10±0,3	1,4	P>0,05
	3	11±0,4	12±0,4	1,1	P>0,05
	4	15±0,4	9±0,4	1,9	P<0,05

Исследование физической подготовленности, после эксперимента, младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры в футбол контрольной и экспериментальной групп выявило:

1) средние показатели в беге на 30 м у мальчиков:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 6,12±0,18, в контрольной группе – 5,51±0,18.
- во втором классе в экспериментальной группе составили 6± 0,06, в контрольной группе – 5,61±0,06.

- в третьем классе в экспериментальной группе составили 6±0,03, в контрольной группе - 6±0,03.
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 5,25±0,01, в контрольной группе - 6±0,01.

средние показатели в беге на 30 м у девочек:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 5,01±0,22, в контрольной группе - 6,81±0,21.
- во втором классе в экспериментальной группе составили 5,3±0,9 , в контрольной группе - 6,40±0,09 .
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 6,1±0,08, в контрольной группе - 6,4±0,06 .
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 5,01±0,5, в контрольной группе – 4,9±0,04.

2) средние показатели в челночном беге у мальчиков:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 10,9±0,30, в контрольной группе - 10,3±0,30 .
- во втором классе в экспериментальной группе составили 10,2±0,30, в контрольной группе – 9,58±0,30.
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 9,01±0,01, в контрольной группе - 9±0,01.
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 5,25±0,02, в контрольной группе - 9,1±0,02.

средние показатели в челночном беге у девочек:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 9,69±0,7, в контрольной группе - 10,4±0,34.
- во втором классе в экспериментальной группе составили 9,74±1,32 , в контрольной группе - 10,4±0,32 .
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 10±0,5, в контрольной группе - 10,02±0,05.

- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 8,7± 0,08, в контрольной группе – 8,7±0,05.

3) средние показатели в прыжке в длину с места у мальчиков:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 116,3±1,7, в контрольной группе – 112,6±1,7.
- во втором классе в экспериментальной группе составили 120±3,9, в контрольной группе - 115±3,9.
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 127,5±1,0, в контрольной группе - 125,4±1,0.
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 123±1,2, в контрольной группе – 121,7±1,2.

средние показатели в прыжке в длину с места у девочек:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 117,3±3,0, в контрольной группе -115,8±3,4.
- во втором классе в экспериментальной группе составили 119,8±3,0, в контрольной группе -117,1±3,7.
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 124,6±1,3, в контрольной группе – 123,6±4,2.
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 129±0,3, в контрольной группе -130±2,1.

4) средние показатели в наклоне из и.п. сидя у мальчиков:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 5,9±0,3 в контрольной группе -6,8±0,3.
- во втором классе в экспериментальной группе составили 10±0,2, в контрольной группе -9±0,2.
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 12±0,3, в контрольной группе - 6,5±0,3.
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 7,8±0,4, в контрольной группе -7,7±0,4.

средние показатели в наклоне из положения сидя у девочек:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 9,0±3,0, в контрольной группе -8±0,3.
- во втором классе в экспериментальной группе составили 12±3,0, в контрольной группе -9,0±0,2.
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 8,1±4,0, в контрольной группе - 7±0,4.
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 9,4±4,0, в контрольной группе -7,7±0,4.

5) средние показатели в подтягивание на высокой перекладине у мальчиков:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 3±0,3 в контрольной группе -2±0,3.
- во втором классе в экспериментальной группе составили 4,0±0,3, в контрольной группе -5±0,2.
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 3±0,4, в контрольной группе - 5±0,4.
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 6±0,4, в контрольной группе -7±0,4.

6)средние показатели в подтягивание на низкой перекладине у девочек:

- в первом классе в экспериментальной группе составили 9,0±3,0, в контрольной группе -8,0±0,3.
- во втором классе в экспериментальной группе составили 10,0±3,0, в контрольной группе - 9,0±0,2.
- в третьем классе в экспериментальной группе составили 12,0±4,0, в контрольной группе - 11,0±0,4.
- в четвертом классе в экспериментальной группе составили 9±4,0, в контрольной группе - 15,0±0,4.

Таким образом, исследование показателей развития физических качеств младших школьников после эксперимента выявило достоверные

изменения как в экспериментальной так и в контрольной группе. Следовательно, разработанная методика "футбол для начинающих" с помощью игры футбол младших школьников, оказала положительное воздействие на развитие физических качеств, физическую подготовленность, функциональное состояние.

Полученные результаты исследования подтверждают эффективность разработанной методики развития физических качеств младших школьников. Методика была применена на учащихся 1-4 классов, а как мы знаем, уроки физической культуры в данном возрасте на отдельные группы мальчиков и девочек не делятся. Мы можем вновь предположить, что методика может быть применена и использована в старших классах, учебная программа подвергается дифференциации классов на группы мальчиков и девочек, т.к. развитие физических способностей в старшем возрасте протекает у девочек и у мальчиков по разному, в следствии этого физические качества у детей будут развиться быстрее и лучше в старших классах по средствам данной методики в младших классах только для мальчиков и только для девочек с целью развитие отдельных физических способностей и развития физических качеств в старших классах.

ВЫВОДЫ

1. В ходе проведенных исследований выявлено, что основы методики "Футбол для начинающих" отразило хорошее воздействие на формирование мотивации к занятиям физической культурой. Численность учащихся, пожелавших ходить на уроки физической культуры, возросла. Заинтересованных в занятиях физической культурой увеличилось, 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 в контрольных группах, к завершению эксперимента увеличилось примерно на 24% во 2-м классе, на 49% в 3-м классе и на 33% в 4-м классе.

Для воспитания положительной мотивации занятий физической культурой необходимо обеспечивать занимающихся видимыми результатами. Учитывая разнообразное содержание средств футбола решать эту задачу вполне возможно.

2. В результате нашей работы, 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. 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 связи с увеличением численности двигательных действий группового и командного взаимодействия, основы технической подготовки методики "Футбол для начинающих" по годам обучения изменялось. Общий уровень часов, отведенных на освоение и изучение технических подъемов игры в футбол, повысилось во всех классах. В 1-м он составлял 6 ч, во 2-м -12 ч, в 3-м - 18 ч, в 4-м -20 ч. На подвижные игры отводилось по 10 часов в 1 - 2-ых классах и по 6 часов в 3 - 4-ых классах. В рамках физической подготовки содержание учебного материала однозначно опиралось на усложнение специальной физической подготовки.

3. Оценена эффективность методики развития двигательных способностей средствами футбола у учащихся младшего школьного возраста.

Где преобладание разности достоверно изменившихся показателей развития физических качеств экспериментальной над разностью контрольной групп составляет 98,9 % , что обуславливает достаточность эффективности влияния методики для данного контингента учащихся, на развитие их двигательных способностей в процессе освоения учебного содержания игры в футбол.

В ходе педагогического эксперимента удалось добиться достоверного изменения в улучшении показателей быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, как у девочек, так и у мальчиков. Аналогичная тенденция наблюдается и при сравнении результатов в подтягивании из виса лёжа, как у мальчиков, так и у девочек.

Исследование показателей двигательной 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".

Следовательно, разработанная методика "футбол для начинающих" для младших школьников, оказала положительное воздействие на воспитание двигательных способностей, физическую подготовленность, функциональное состояние.

Полученные результаты исследования подтверждают эффективность разработанной методики воспитания двигательных способностей младших школьников средствами футбола.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

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. Лунин // 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. Футбол в школе / 2004.-69 с.
9. Вихров К., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки, 2000. -66 с.

10. Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
11. Голомазов С.В. Футбол/ С.В. Голомазов// Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. – М.: ФиС, 2000. – 220с.
12. 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.
13. Дрюэт Д. Футбол. Спорт для начинающих/ АСТ"Астрель" 2002.-75с.
14. Кардосо А.М.. Средства и методы скоростной и скоростно-силовой подготовки юных футболистов 11-12 лет/ А.М. Кардосо//Автореф. дисс… - М., 2000. – 37с.
15. Крисфилд Д. Футбол. Шаг за шагом/ 2005.- 298с
16. Лалаков Г.Е. Структура и содержание тренировочных нагрузок футболистов разных возрастов и квалификаций/ Г.Е. лалаков – Омск, 2000. – 198с.
17. Лукин Ю.К. Использование неспецифических средств в тренировочном процессе футболистов/ Ю.К. Лукин// – М.: ФиС, 2003. – 244с.
18. Лукин Ю.К. Методика тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов/ Ю.К. Лукин// Автореф. дисс… - М., 2000. – 32с.
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. .Мэйсон П. Футбол. Спорт для начинающих/ 2002.- 48 с.
22. Матвеев А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. А.П.Матвеев. - М.: Дрофа
23. Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. Т.В.Петрова. - М.: Дрофа

24. Рымашевский Г.А. Комплексный контроль подготовленности футболистов : метод. рекомендации / Рымашевский Г.А. ; под общ. ред. Г.А. Рымашевского. – Минск, 2006. – 87 с.
25. Терентьев В.Ф. Структура скоростных качеств юных футболистов и методика их формирования/ В.Ф. Терентьев//Автореф. дисс… – СПб., 2001. – 37с.
26. Филин В.П. Проблема совершенствования двигательных качеств у детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки/ В.П. Филин//Автореф. дисс… - М., 2000. – 34с.
27. Фомин Н.А., Вавилов С.П. Физиологические основы двигательной активности/ Н.А. Фомин// – М.: ФиС, 2004. – 430с.
28. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания/ Н.А. Фомин// – М.: ФиС, 2002. – 290с.
29. Чирва М. Б., С.Голомазов Теоретические основы и методика контроля технического мастерства/ "СпортАкадемПресс"/ 2000. - 80с.
30. Чулибаев Д.В. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой нагрузки в подготовке юных футболистов/ Д.В. Чулибаев//Автореф. дисс. - М., 2003. – 33с

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Анкета выявления особенностей формирования мотивации младших школьников к занятиям физической культурой.

1) Делаешь ли ты по утрам зарядку?

а) да

б) нет

в) иногда

2) Не прогуливаешь ли ты уроки физкультуры в школе?

а) да

б) нет

в) иногда

3) Есть ли у тебя любимый вид спорта?

Свой вариант ответа.

4) Можешь ли ты назвать какого-либо спортсмена?

Свой вариант ответа.

5) Знаешь ли ты, какие существуют в твоем районе детские спортивные школы, спортивные секции, спортивные залы?

а) знаю

б) не знаю

в) не интересовался

6) Ты куришь?

а) нет

б) нет, и не буду пробовать

в) пробовал

7) Как ты думаешь, спорт оказывает влияние на здоровье человека?

а) положительно влияет на организм

б) отрицательно влияет на организм

в) не влияет на организм

8) Как ты проводишь свободное время?

а) смотрю телевизор

б) играю в компьютерные игры

в) гуляю

г) читаю книги

д) хожу в спортивный зал