**Развитие личностных и совершенствование физических качеств школьников через модуль футбола.**

Выполнил работу учитель МБОУ Лицей №28

высшей категории Шабулин Евгений Олегович

О Г Л А В Л Е Н И Е

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | Стр. |
| ВВЕДЕНИЕ**…………………………………………………………………** | | **4** |
| **Глава 1.** ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ **………….** | | **7** |
| 1.1. | Развитие физических качеств как основная задача начального этапа подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта **…………………………………..** | **7** |
| 1.2. | Физические качества и формы их проявления в игровых видах спорта**………………………………….** | **9** |
| 1.3. | Методика воспитания физических качеств в игровых видах спорта**…………………………………………….** | **16** |
| 1.4. | Физические качества и формы их проявления в футболе**…………………………………………………….** | **21** |
| **Глава 2**. Методы и РЕЗУЛЬТАТЫИССЛЕДОВАНИЯ**.......................** | | **24** |
| 2.1. | Исследование скоростных качеств**………………………** | **25** |
| 2.2. | Исследование выносливости **…………………………….** | **34** |
| 2.3. | Исследование силовых качеств**………………………….** | **44** |
| 2.4. | Исследование ловкости**…………………………………..** | **54** |
| **ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………...** | | **68** |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ………………………………..** | | **71** |
| **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……………………………………………….** | | **72** |
| **ПРИЛОЖЕНИЕ……………………………………………………………** | | **78** |
|  |  |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

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

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

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

Несмотря на то, что с появлением компьютеров, смартфонов и планшетов резко сократилась двигательная активность людей и, что важно, детей,по сравнению с предыдущими десятилетиями, все больше появляется организаций, осуществлявших спортивную работу с детьми. Но, как правило, это платные секции, кружки, клубы. Школа, а точнее, спортивная школьная секция, на наш взгляд, является тем местом, где дети могут организованно и бесплатно заниматься физическими упражнениями, повышать уровень физической подготовленности и своего физического развития в целом.

Ведь именно в школьном возрасте должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека.

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

Вот почему мы считаем изучение вопроса о влиянии занятий в школьной секции по футболу на уровень физического развития школьником таким актуальным.

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

Исходя из этого, целью нашего исследования являлась необходимость определить характер влияния занятий футболом на уровень физического развития школьников.

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

Перед началом исследования мы выдвигаем гипотезу о том, что дополнительные занятия в школьной спортивной секции футбола положительно влияют на уровень физического развития школьников. Объектом исследований нашей работы стал тренировочный процесс школьной секции по футболу, а предметом исследования явились особенности влияния занятий футболом на физическое состояние детей, как посещающих, так и не посещающих школьную секцию футбола.

В процессе исследования мы решали несколько задач.

Необходимо было:

1.Изучить мнение специалистов по теме исследования посредством анализа научно-методической литературы.

2.Провести диагностику физической подготовленности школьников на начало и конец года.

3.Проследить динамику физической подготовленности школьников.

4.Описать полученные в ходе исследования данные и сделать выводы.

В данном исследовании мы опирались на свою гипотезу о том, что занятия в школьной секции по футболу оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников.

В исследовании мы использовали такие методы как анализ научной литературы, наблюдение и тестирование.

Всего в работе мы выделили четыре этапа:

1.Анализ научной литературы по теме нашего исследования. Сбор информации по проблеме.

2.Диагностический этап. Тестирование в начале и в конце учебного года.

3.Этап обработки полученных данных. Анализ.

4. Описание хода исследования и полученных результатов и сделанных выводов.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ**

* 1. **Развитие физических качеств как основная задача начального этапа подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта**

Основные задачи в работе с учебными программами, регламентирующими деятельность педагогов, определены следующие: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности (Бальсевич В.К., 1996; Вавилов Ю.Н., 1990; Железняк Ю.Д., 1988 Осик В.И., 1997;). Решение этих задач должно, по мнению автора, создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса (Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К., 1997; Костюков В.В., Дубовой А.Е., 1997 )

Спортивные специалисты (Ходос А.Б., Ермоленко Е.К., 1996; Макарова Г.А., 1997) обращают внимание на необходимость систематических занятий физическими упражнениями, которые оказывают разностороннее воздействие на все органы и системы организма и способствуют укреплению и развитию опорно-двигательного аппарата. Кроме того, в результате физкультурных занятий увеличивается мышечная масса тела и уменьшается жировая масса.

Занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, положительно влияют на изменения состава крови, улучшают деятельность пищеварительной и выделительной систем.

Такое комплексное воздействие систематических занятий физическими упражнениями на человека выражается в улучшении его физического развития и физической подготовленности (Матвеев Л.П., 1991).

По определению Тер-Ованесяна А.А, Тер-Ованесяна И.А. (1991) физическая подготовленность характеризуется состоянием вегетативных функций организма, степенью развития физических качеств и форм тела, разнообразием двигательных навыков, которыми овладел человек.

Процесс, направленный на улучшение физической состояния, называется физической подготовкой (Железняк Ю.Д., 1988; Булкин В.А., Попова Е.В., 1997 и др.).

В спортивной теории и практике принято физическую подготовку подразделять на общую и специальную (Сучилин А.А., 1987). Общая подготовка направлена на укрепление здоровья, разно­стороннее физическое развитие, воспитание физических качеств, способствует эффективному протеканию восстановительных процессов, по­ложительно влияет на общую работоспособность организма занимающихся

По мнению Матвеева Л.П. (1991) средства общей физической подготовки по характеру нервно-мышечных усилий и по характеру механизмов энергообеспечения должны иметь сходство с деятельностью в условиях соревнований. Общая физическая подготовка является фундаментом специальной подготовки спортсменов.

Укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, воспитание физических качеств, применительно к требованиям избранной специализации в спорте является результатом воздействия средств специальной физической подготовки (Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В., 1991; Фомин Е.В., 1986).

Отмечается, что специальная физическая подготовка направлена, прежде всего, на развитие отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку в игре (Ходос А.Б., Ермоленко Е.К., 1996). В отличие от общей физической подготовки она в еще большей мере опирается на структуру и характер двигательной деятельности спортсмена, специализирующегося в определенном виде спорта.

Специальная физическая подготовка в свою очередь подразделяется на предварительную, направленную на построение специального фундамента, и основную, цель которой - возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к виду спорта (Ашмарин Б.А., 1990; Минаев Б.Н., Шиян Б.М., 1989).

Таким образом, из многообразия задач, решаемых в процессе физкультурно-спортивной деятельности в любом виде спорта, в любой спортивной игре, ведущей является повышение физических возможностей организма занимающихся, развития их физических качеств. На начальном этапе подготовки осуществляется общая физическая подготовка, как фундамент для последующего развития специальных физических качеств, применительно к избранному виду спорта.

* 1. **Физические качества и формы их проявления в игровых видах спорта**

Любое движение человека совершается только при сокращении мышц. Благодаря мышечной силе тело человека перемещается в пространстве.

От изменения направления приложения силы и ее величины меняются скорость движения и характер движения (Матвеев Л.П., 1991).

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений (Верхошанский Ю.В., 1988). Физическое качество силу можно отнести к наиболее важным двигательным способностям человека, так как она является биологической основой всех двигательных способностей человека. Силовые способности являются одним из важнейших элементов, определяющих результативность действий спортсмена на соревнованиях. Проявление мышечной силы зависит от следующих факторов:

-деятельности центральной нервной системы, физиологического поперечника и длины мышц, ее реактивности, биохимических реакций, происходящих в мышце, уровня технического мастерства и т.д. (Тер-Ованесян А.А., Тер- Ованесян И.А., 1991). Значение имеют волевые проявления, так как максимальные силовые напряжения возможны лишь при больших волевых усилиях.

В теории спорта (Матвеев Л.П., 1991) выделяют следующие режимы проявления силы мышцами:

- статический (изометрический) - без изменения длины мышц;

- миометрический (преодолевающий) - в условиях укорочения длины мышц;

- плиометрический (уступающий) - при удлинении мышечных волокон;

- ауксотонический (смешанный) - при изменении длины и напряжения мышц.

Многие специалисты вместо термина «сила» применяют понятие «силовые способности». Силовые способности включают в себя различные типы силовых проявлений в двигательной деятельности: собственно силовые, скоростно-силовые, силовую выносливость (Дукальская А.В., 1993).

Собственно силовые способности наиболее ярко проявляются в относительно медленных движениях или в упражнениях статического характера.

Быстрая сила требует проявления не только силы, но и высокой скорости движений. Это может быть бег на короткие дистанции, прыжки, метания, ударные действия и т.д.

Для проявления быстрой силы важнейшим, считает Матвеев Л.П. (1991), должно быть проявление реактивных свойств мышц.

Реактивные свойства мышц проявляются в движениях, которые характерны мгновенным переключением от уступа­вшего к преодолевающему режиму работы мышц.

В волейболе, деятельность игроков, в котором основана на ударах по мячу, определяющей является быстрая или динамическая сила (Беляев А.В., 1983).

Характеризуя быстроту как физическое качество, Беляев В.А. (1990) дает следующее определение быстроте - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

При этом выделяет три разновидности проявления скоростных качеств:

- быстрота реакции;

* скорость как предельная быстрота отдельных движений, элементов техники;

- темп движений.

В чистом виде быстрота, как считает автор, при отдельных сокращениях в спорте встречается редко. Как правило, быстрота движений проявляется в сочетании с силой. Эти движения являются в некоторой степени и силовыми.

Быстрота одиночных сокращений в волейболе характерна для выполнения подач и нападающих ударов, эффективность которых будет наивысшей, если выполняются они с предельной скоростью (Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В., 1991).

На важность проявления скоростных способностей в деятель­ности волейболистов указывают Пелипак В.П., Моглин Э.А. (1983). Они считают, что быстрота в волейболе проявляется в способности игрока к быстрому реагированию на мяч или действие сопер­ника, способности к быстрому началу движения. От этих форм проявления быстроты, прежде всего, зависит способность к быстроте перемещений.

Характеризуя быстроту в баскетболе как физическое качество, Портнов Ю.М. (1997) дает следующее определение быстроте - это способность баскетболиста выполнять движения в минимальный промежуток времени. При этом выделяет элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся: время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений.

В игре обычно требуется комплексное проявление всех форм быстроты, так как они являются составными большинства двигательных действий баскетболистов и проявляются в быстроте передвижений при выполнении отдельных технических приемов с мячом и без мяча и их комплексов, в быстроте смены одних приемов другими.

Быстрота реакции, как разновидность быстроты, чрезвычайно важна как при игре в нападении, так и при игре в защите (Беляев А.В., 1990; Хапко В.Е., Белоус В.И., 1988).

Темп движения, как разновидность быстроты, характерен упражнениям циклического характера, он представляет собой способность быстро чередовать включение и выключение необходимых мышечных групп, то есть сокращение и расслабление их. Эта способность позволяет, не только увеличивать темп движений, но и выполнять каждое движение более эффективно, с меньшей затратой сил и энергии. Чем быстрее происходит сокращение и расслабление мышц, тем больше времени она имеет для отдыха (Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А., 1992). Темп движения не является определяющим в волейболе.

Выполнение напряженной мышечной работы через некоторое время приводит к утомлению. Утомление, это временное снижение работоспособности, вызванное мышечной деятельностью (Макарова Г.А., 1997).

Однако кроме утомления, вызванного мышечной деятельностью, выделяют так же умственное, эмоциональное, сенсорное. В спортив­ной практике имеют место все виды утомления, но наиболее важное - физическое утомление. При выполнении одной и той же нагрузки у разных людей утомление наступает в разное время, что связано с проявлением выносливости. Выносливость - это способность к длительному выполнению какой либо деятельности без снижения ее эффективности (Верхошанский Ю.В., 1988).

Выносливость может быть общей и специальной. Под общей выносливостью подразумевается способность человека продолжительное время выполнять физическую нагрузку умеренной интенсивности, вовлекающую в действие многие мышечные группы и, опосредованно, положительно влияющую на спортивную специализацию (Матвеев Л.П., 1991). Специальная выносливость является способностью эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями соревновательного упражнения (Фомин Е.В., 1989).

Следует обратить внимание на особенности проявления качества выносливости в спортивных играх, где выносливость обусловлена крайней вариативностью соревновательных действий, их нестандартностью, состав которых складывается в непосредственной зависимости от поведения соперников и динамики соревновательных ситуаций, а также невозможностью точно определить заранее параметры соревновательной нагрузки.

Игра в волейбол предъявляет значительные требования к системам анаэробного энергообеспечения (Беляев А.В., 1990). В то же время большой объем двигательной активности, чередуемый с паузами относительного отдыха, требует достаточно высокой аэробной производительности организма.

Выносливость определяется рядом факторов:

- личностно-психическими факторами,

- свойствами и деятельностью центральной нервной системы,

- энергетическими возможностями организма занимающихся,

- факторами функциональной экономизации,

- устойчивостью к выполнению упражнения в экстремальных условиях (Беляев А.В., 1990; Макарова Г.А., 1997).

В баскетболе высокая напряженность турниров и отдельных матчей требует высокого развития выносливости, т.е. способности противостоять появляющемуся в результате соревновательных нагрузок утомлению.

На этапе общей подготовке подготовительного периода годичного цикла следует преимущественно заниматься вопросами общей выносливости, что предполагает развитие всех физических качеств и создание необходимой базы аэробных возможностей. (Портнов Ю.М. 1997 )

Под ловкостью понимается способность овладевать новыми двигательными действиями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (Беляев А.В., 1990).

Некоторые авторы используют термин «координационные способности», которые во многом определяются пластичностью центральной нервной системы, совершенством функций анализаторов. Координационные способности, с психологической точки зрения, зависят от полноценного восприятия собственных движений и окружающей обстановки (Матвеев Л.П., 1991).

О степени координационных способностей позволяют судить следующие показатели:

- координационная сложность задания,

- точность его выполнения,

-время, затрачиваемое на освоение новых форм двигательных действий или на перестройку усвоенных.

В спортивных играх, в частности в волейболе, уровень координационных способностей будет выше у тех игроков, у кого богаче и разнообразнее арсенал технико-тактических действий и больше объем освоенных технических приемов (Беляев А.В., 1990; Белкин В.А., Попова Е.В., 1997).

В баскетболе ловкость - комплексное качество, в котором органически сочетаются проявление высокого уровня силы и быстроты с координированностью движений и их точностью.

Различают три степени ловкости:

Первая степень- это пространственная точность и координированность движений вообще, вторая - пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки, третья- пространственная точность и координированность движений осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях.(Портнов Ю.М. 1997)

Гибкость, как способность человека выполнять движения с большой амплитудой, является одним из важнейших физических качеств, спортсменов (Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А., 1992). Авторы предлагают использовать термин «гибкость» в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно к отдельным суставам целесообразнее говорить о «подвижности», а не о «гибкости».

Принято выделять две основные формы проявления подвижности в суставах: подвижность при пассивных движениях и подвижность при активных движениях (Ходос А.Б., Ермоленко Е.К., 1996).

Пассивное движение осуществляется в результате действия посторонних сил. Оно может производиться до полного упора и болевых ощущений. Активное движение выполняется за счет мышечных групп, проходящих через данный сустав.

На гибкость влияют следующие факторы: состояние центральной нервной системы, формы суставов, температура внешней среды, время суток, возраст занимающихся и др.

Проведение разминки, вызывающее повышение температуры тела, сопровождается улучшением эластичных свойств мышц и связок, что повышает подвижность суставов. Наименьшая гибкость отмечена в утренние часы. Наибольшая гибкость отмечена у детей. Максимальные ее величины наблюдаются в пятнадцати шестнадцатилетнем возрасте (Верхошанский Ю.В., 1988).

В волейболе с качеством гибкости связано создание оптимальных условий выполнения ударных действий за счет высокой подвижности плечевого сустава и суставов позвоночного стол­ба (Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В., 1991).

В баскетболе в первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах.(Портнов Ю.М. 1997)

**1.3.Методика воспитания физических качеств в игровых видах спорта**

Воспитание физических качеств в различных видах спорта имеет много общих закономерностей. Эти закономерности объясняются во многом протеканием биохимических и морфологических перестроек в организме занимающихся под влиянием целенаправленных упражнений (Макарова Г.А., 1997).

Для воспитания собственно силовых способностей в настоящее время используется много методов, которые объединены в две боль­шие группы: экстенсивные (когда используются непредельные отяго­щения) и интенсифицированные (когда отягощения близкие к предельным или предельные).

Наиболее распространенными методами воспитания собственно силовых способностей являются метод «до отказа», метод максималь­ных усилий, используемый в уступающем режиме выполнения упражнений (Матвеев Л.П., 1991).

Находит приме­нение в спортивной практике и изометрический метод. Но вышеперечисленные методы используются в подготовке спортсменов высокого класса.

Школьники 7-11 лет обладают низкими показателями мышечной силы. Силовые, в особенности статические упражнения вызывают у них быстрое развитие охранительного торможения (Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В., 1991).

Таким образом, считают авторы, возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений в тренировочных занятиях. Дети этого возраста более предрасположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям, и основным методом должен быть метод динамических усилий (Лях В.И., 1996).

Физиологическими предпосылками воспитания физического ка­чества быстроты у школьников служит постепенное повышение функциональной подвижности и возбудимости нервно-мышечного аппарата, а также интенсивное развитие способностей к выполнению быстрых движений отдельными частями тела (Матвеев Л.П., 1991).

При воспитании быстроты реакции волейболистов Железняк Ю.Д. (1988) рекомендует использовать следующие методические приемы:

- увеличивать скорость движения мяча,

- использовать внезапность появления мяча,

* сокращать расстояние между игроком и мячом.

Для воспитания сложных реакций в баскетболе Портнов Ю.М. (1997) предлагает использовать упражнения, в которых необходимо реагировать на движущийся предмет(мяч, партнер), появляющийся внезапно, меняющий скорость движения, и разнообразные изменения игровых ситуаций. По мнению автора основными средствами воспитания быстроты в баскетболе являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью:

* выполнения упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке);
* чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений;
* бег за лидером ( партнером),бег с разгона;
* введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения.

Сучилин А.А. (1987), для целостного воспитания быстроты, пред­лагает скоростные упражнения. То есть упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А., (1992) советуют использовать повторный метод при скорости движения 80-85% от максимума.

В качестве ведущих средств воспитания быстроты многие специ­алисты называют подвижные игры и игровые упражнения (Ромашин Г.Н., 1996).

Для воспитания выносливости, в частности, для развития аэробных возможностей занимающихся используют метод длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой. Интенсивность нагрузки по показателям ЧСС должна быть не ниже 130 и не выше 170-180 уд/мин (Беляев А.В., 1990).

Портнов Ю.М. (1997) считает особенно ценными средствами совершенствования аэробных возможностей кроссы, плавание, гребля и другие упражнения циклического характера, выполняемые с малой, средней и переменной интенсивностью, с постепенным увеличением объема.

У детей к 10-летнему возрасту повышается способность к не­однократному выполнению скоростной работы, а так же мало интенсивной работы в течение сравнительно продолжительного времени. В качестве основного средства воспитания общей выносливости y младших школьников рекомендуется медленный бег (Верхошанский Ю.В., 1988). Автор считает нормой для детей 11-12 лет объем недельной беговой подготовки до 14км.

Использование ациклических форм упражнений для воспитания выносливости возможно в рамках круговой тренировки (Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А., 1991).

Детский возраст характеризуется высокими темпами развития ловкости движений (Лях В.И.,1999). В процессе воспитания ловкости Матвеев Л.П. (1991) предлагает применять такие упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью быстрых, эффективных действий.

Больше всего этим требованиям отвечают, по мнению автора, спортивные игры, акробатические упражнения.

Для воспитания координационных способностей (Лях В.И.,1988) могут использоваться следующие методические приемы:

- введение необычных исходных положений,

- «зеркальное» выполнение упражнений,

- изменение скорости или темпа движений,

- варьирование внешних отягощений,

- изменение пространственных границ для выполнения упражнений, (Верхошанский Ю.В., 1988).

Беляев А.В. (1990) считает необходимым для воспитания ловкости тренировать способность к расслаблению мышц.

Для развития ловкости юных баскетболистов быстро меняющихся игровых ситуациях Портнов Ю.М.(1997) рекомендует упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе один за другим, например:

-акробатический прыжок-кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок в "окно", далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; упражнения заканчиваются рывком к финишной черте.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наб­людаются в детском возрасте. Однако специалисты предостерегают тренеров, чтобы процесс подготовки по воспитанию гибкости не прев­ращался в самоцель (Калинцева С. Б., Малых В.А., Соколкина В.А., 1996).

В многолетнем плане процесс воспитания гибкости делят на три этапа: этап «суставной гимнастики», этап специализированного развития подвижности в суставах, этап поддержа­ния подвижности в суставах на достигнутом уровне.

Задачей первого этапа, этапа суставной гимнастики является не только повышение общего уровня активной и пассивной подвижности уставов, но и укрепление самих составов.

Основной задачей второго этапа, этапа специализированного развития подвижности в суставах является развитие максимальной амплитуды в тех движениях, которые способствуют быстрейшему овла­дению спортивной техникой и на этой основе - улучшению спортивного результата.

Для поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне автор предлагает включать в тренировки упражнения на растягивание на протяжении всего года.

Упражнения на «растягивание» это упражнения с увеличенной амплитудой движения.

Большой эффект дают упражнения с использованием метода ди­намических усилий (Беляев А.В., 1990; Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г., 1985).

Ведущий метод при использовании упражнений на гибкость повторный. Портнов Ю.М. (1997).

Таким образом, основной задачей физической подготовки на на­чальном этапе овладения футболом является развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Соревновательная деятельность игроков основана на выполнении двигательных действий, в которых физические качества проявляются в комплексе, а не изолированно.

Специалисты предлагают для воспитания физических качеств большой объем методов и средств, методических приемов. Их подбор с учетом спортивной специализации, возраста спортсменов, создаст предпосылки эффективного решения задач физической подготовки.

**1.4. Физические качества и формы их проявления в футболе**

В футболе по существу все физические качества будут определяющими в достижении конечного результата. Однако влияние того или иного качества различно не только вследствие разного игрового амплуа, но в зависимости от этапа подготовки (как возрастного, так и годового) футболистов. (Полишкис М.С., Выжгин В.А., 1999.)

Характеризуя быстроту как физическое качество Полишкис М.С., Выжгин В.А., (1999) дают следующее определение быстроте - это способность игрока совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени при этом выделяют четыре разновидности проявления скоростных качеств:

* время реакции
* время одиночного движения
* максимальная чистота движения
* быстрота начала движения.

При пробегании футболистами отрезков с максимальной скоростью можно выделить две фазы: фазу увеличения скорости (фазу разгона) и фазу ее относительной стабилизации.

Результат игровых действий футболистов в большинстве случаев зависит от того, на сколько быстро нападающий может оторваться от опекуна, а защитник перехватить форварда. Отсюда становится понятным, сколь важна способность игрока быстро набирать скорость. Скорость стартового разгона зависит от частоты и длины шагов, а также от времени опорной реакции при отталкивании от грунта. (Куликов Л.М. 1995)

Скоростные возможности футболистов обусловлены комплексным проявлением форм быстроты в игровой деятельности. В футболе быстрота это не только скорость передвижения на поле, но и быстрота мышления и быстрота работы с мечем. (Полишкис М.С.,Выжгин В.А., 1999.)

Характеризуя ловкость как физическое качество Асташев П.В.(1982) дает следующее определение ловкости - это сложное комплексное качество, которое характеризуется во первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во вторых, способность быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

В спортивных играх в частности в футболе уровень координационных способностей будет зависеть от того на сколько игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности. (Полишкис М.С., Выжгин В.А., 1999.)

В футболе гибкость зависит от формы суставной поверхности, эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы игрока. Гибкость у футболистов появляется при выполнении сложных технических приемов. (Акимов А.М., 1978)

Под выносливостью футболиста понимают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всей игры. (Полишкис М.С., Выжгин В.А., 1999.)

Таким образом, опираясь на вышеизложенный материал, мы делаем вывод о том, что возрастная периодизация в известной степени условна и позволяет установить лишь ориентировочные границы между фазами роста. Однако в каждом возрастном периоде физическое воспитание имеет свои отличия.

Возрастные особенности организма в значительной степени обусловливают содержание и методику физического воспитания. С учетом возраста осуществляется подбор средств, определяются допустимые нагрузки, нормативные требования.

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений. Поэтому задача преподавателей физического воспитания и тренеров – разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей.

Сочетая занятия физической культурой с общефизической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение.

**ГЛАВА 2. Методы и РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Исследование приводилось на базе МБОУ Лицей №28 в течение учебного года (с сентября 2023 по май 2024), среди учеников 7-х классов.

В исследовании приняли участие только мальчики. Экспериментальную группу (группа 2) составили учащие 7-х классов (а,б,в,г), мальчики в количестве 20 человек, посещающие секцию по футболу. В контрольную группу (группа 1) вошли учащиеся 7-х классов (а,б,в,г), мальчики в количестве 20 человек, не посещающие никакие спортивные секции, в то время как посещение интеллектуальных секций и кружков допускалось (студия «Юный художник, секция по шахматам, оригами и английский язык»).

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

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

Подбирая диагностический материал, в целях максимальной достоверности результатов, мы старались соблюдать единство условий испытаний, доступность и доходчивость требований, которые бы помогли выявить максимальные достижения ребенка.

Испытания проводились в привычной для детей обстановке – в спортивном зале и на школьном стадионе, где проходят уроки физической культуры и тренировки в течение года.

К основным качествам, проявляемым в двигательной деятельности и характеризующие физическое развитие в целом, мы определили скоростные качества, выносливость, силовую подготовку и ловкость. Так и названы основные блоки в диагностике.

Каждый блок имеет два диагностических упражнения, которые в полной мере позволяют оценить уровень сформированности того или иного качества.

**2.1. Исследование скоростных качеств**

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

- ускорения из различных исходных положений (основная стой­ка, присед, после кувырка) на различные сигналы (команда голосом, хлопок, свисток, зрительный сигнал);

- в прыжке вверх выполнить несколько хлопков;

- лежа бросить мяч вверх, встать и поймать мяч;

- подвижные игры «Падающие палки», «День-ночь», «Вызов номе­ров», «Вызов», «Перемена мест», «Наступление», «Лапта», «Встреч­ная эстафета».

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

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

Тест «Челночный бег» мы проводили следующим образом. В зале, на определенном расстоянии друг от друга чертятся на полу две параллельные линии. По команде «Марш!» участник стартует с первой линии, добегает до второй, переступает ее одной ногой, обязательно касаясь пола, поворачивается кругом и возвращается к линии старта.

Необходимо выполнить задание максимально быстро, не допуская движений приставными шагами, а также поворотов в разные стороны. Согласно технике безопасности, все участники должны быть в обуви, не дающей скольжения. Следует отметить, что дети обучены выполнять задание правильно. На занятиях мы отработали поворот во время бега, а именно правильную постановку стопы и туловища для вхождения в поворот и старт после поворота. Высоким уровнем считается выполнение задания за 10,4с и менее; результат 10,7с позволяет определить у ребенка средний уровень, а 10,9с говорят о низком уровне.

На начало года группа 1 (контрольная) разделилась следующим образом. Высокий уровень наблюдался у 7 детей из группы, средний – у 8, а низкий уровень у 5 детей.

**Рис.1. Результаты теста «Челночный бег» в контрольной группе на начало учебного года**

На конец года ситуация изменилась, а именно группа с высоким уровнем составила уже 9 человек, со средним 7 человек, а с низким 4 ребенка.

**Рис.2. Результаты теста «Челночный бег» в контрольной группе на конец учебного года**

Так, мы видим, что в группе 1 показатели по данному тесту изменились. Высокий уровень прибавил 10% от количества детей, в то время как средний и низкий потеряли 3% и 5% соответственно.

**Рис.3. Результаты теста «Челночный бег» в контрольной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Во второй группе 14 детей продемонстрировало высокий уровень по данному тесту, 5 человек принадлежат среднему уровню и всего 1 ребенок низкому.

**Рис.4. Результаты теста «Челночный бег» в экспериментальной группе на начало учебного года**

Показатели в группе 2 в конце года разделились следующим образом. Высокий уровень 18 детей, средний и низкий уровни по 1 ребенку каждый.

**Рис.5. Результаты теста «Челночный бег» в экспериментальной группе на конец учебного года**

Исходя из этих данных, мы видим, что процент детей с высоким уровнем по данному тесту увеличился, со средним уменьшился, а низкий остался неизменным.

**Рис.6. Результаты теста «Челночный бег» в экспериментальной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Опираясь на полученные данные, мы можем сказать, что у групп 1 и 2 наблюдается положительная динамика по данному тесту. Количество детей, показавших высокий уровень увеличилось в обеих группах.

Средний уровень, также в группах 1 и 2, уменьшился. Что касается низкого уровня, то его показатели в группе 1 снизились, а в группе 2 остались неизменны.

**Рис.7. Результаты теста «Челночный бег» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Если говорить о процентном соотношении, то в группе 1 показатели детей с высоким уровнем увеличились на 10%, в группе 2 на 20%. Средний уровень потерял и в группе 1 и в группе 2. Однако, если в группа 1 потеряла 5%, то группа 2 все 20%. Низкий уровень в группе 1 уменьшился на 10%, а в группе 2 это изменение составило 0%.

**Рис.7. Результаты теста «Челночный бег» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Второе упражнение из блока скоростных качеств - бег на 60м.

В данном тесте мы определяли максимальную скорость в беге.

Для проведения теста помощник тренера стоит на линии старта, а тренер – на линии финиша. Ребенок разгоняется так, чтобы к линии старта он набрал максимально возможную для него скорость. В момент вбегания в стартовый створ помощник дает отмашку, по которой тренер включает секундомер, а в момент вбегания в финишный створ он выключает секундомер.

Мы устанавливаем стойки для того, чтобы точнее фиксировать момент страта и финиша.

По результатам теста в листе диагностики заполняется графа «результат».

Результаты тестирования на начало года группы 1 показали изначальный уровень физической подготовленности детей. В тесте «Бег 60 м.» 6 детей продемонстрировали высокий уровень, 7 средний и 7 низний уровень. Таким образом, можно говорить о том, что результаты тестирования класса в этой области средние.

**Рис.8. Результаты теста «Бег 60м.» в контрольной группе на начало учебного года**

На конец учебного года, высокие результаты показывают то же количество детей – 7 человек, однако показатели в средней группе увеличились и составили 10 человек, а низкий уровень демонстрируют всего 3 детей.

**Рис.9. Результаты теста «Бег 60м.» в контрольной группе на конец учебного года**

Таким образом, количество детей в группе с высоким уровнем по данному тесту увеличилось на 5%, со средним уровнем на 15%, а количество детей, показавших на конец года низкий уровень, уменьшилось на 20%.

**Рис.10. Результаты теста «Бег 60м.» в контрольной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Совсем другая картина во второй группе, где дети , посещают секцию по футболу. Следует заметить, что по тесту «Бег.60м.» низкий уровень не показал никто из учащихся. Высокий уровень составили 11 человек, а средний 9 детей, поделив класс практически пополам.

**Рис.11. Результаты теста «Бег 60м.» в экспериментальной группе на начало учебного года**

На конец года низкий уровень остался без изменений и по-прежнему составил 0%. Высокий уровень продемонстрировали уже большее количество детей, а именно 17 человек. Средний уровень показали всего 3 человека.

**Рис.12. Результаты теста «Бег 60м.» в экспериментальной группе на конец учебного года**

Таким образом, мы можем говорить об отличной тенденции на конец года в группе 2.

А именно, количество детей в группе с высоким уровнем увеличилось 30%, со средним уменьшилось соответственно на 30%.

**Рис.13. Результаты теста «Бег 60м.» в экспериментальной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Нами был проведен анализ изменений по тесту «Бег 60м.» в обеих группах и составлена сводная диаграмма, которая наглядно показывает динамику по данному тесту у детей, посещающих дополнительные занятия в спортивной секции, и у детей, не посещающих ее. Высокий уровень в группе 1 изменился на 5%, в то время, как в группе 2 на 30%. В группе 1 показатели у детей со средним уровнем по данному тесту увеличились на 10%, а в группе 2 уменьшились на 10%. Низкий уровень в группе 1 демонстрируют меньше на 10% детей, в то время, как в группе 2 это количество равно 0%, как и на начало года.

**Рис.14. Результаты теста «Бег 60м.» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

**2.2. Исследование выносливости**

Для воспитания выносливости мы использовали такие упражнения как:

- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол);

- кроссовый бег;

- подвижные игры «Скакуны», «Бегуны», «Салки», «Невод», «Борьба за мяч», «Вызов номеров».

При этом следует помнить, что выносливость воспитывается только в борьбе с утомлением. Поэтому надо использовать методические приемы, с помощью которых можно регулировать нагрузку в подвижных играх: уменьшать количество играющих в команде, увеличивать размеры площадки, усложнять правила. Важно сочетать упражнения циклического и ациклического характера. Выносливость необходимо развивать, начиная с действий аэробного харак­тера.

Мы определяли выносливость по тесту «бег на 1500 м» и количеству прыжков через скакалку за 1 минуту.

Тест «бег на 1000 м», на наш взгляд, хорошо подходит для определения общей выносливости.

Мы проводили тест на стадионе. Перед его проведением мы провели предварительную разминку. Так как для проведения данного теста в целях безопасности рекомендуется присутствие медработника, с нами находилась медсестра школы. Также, в случае утомления, дети могут в процессе бега переходить на ходьбу.

Высоким результатом считается выполнение теста за временной отрезок не более 7 минут, результаты в 7минут 30 секунд и 8 минут считаются средними и низкими соответственно. Следует отметить, что в группе 1 высокий уровень по данному тесту не был продемонстрирован. Группа разделилась по 50% между средним и низким уровнем.

**Рис.15. Результаты теста «Бег 1000м.» в группе на начало учебного года**

В конце года высокий уровень уже составлял 3 ребенка, средний 5 детей , а низкий 12.

**Рис.16. Результаты теста «Бег 1000м.» в контрольной группе на конец учебного года**

При сравнении показателей группы 1 на начало и конец года по тесту «Бег 100м.» можно увидеть, что показатели высокого уровня выросли на 15%, а показатели среднего уменьшились на 25%. В то же время, количество детей, имеющих низкий уровень, увеличилось на 10%, что мы связываем с общей утомляемостью детей к концу учебного года.

**Рис.17. Результаты теста «Бег 100м.» в контрольной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Во второй группе всего 2 ребенка имели высокий уровень по данному тесту на начало года. 6 детей показали средний уровень, а 15 человек были отнесены к низкому уровню.

**Рис.18. Результаты теста «Бег 1000м.» в экспериментальной группе на начало учебного года**

На конец года в группе 2 количество детей с высокими показателями выносливости составило 7 человек, со средними 10, а с низким уровнем выявлено 15 человек.

**Рис.19. Результаты теста «Бег 1000м.» в экспериментальной группе на конец учебного года**

Количество детей с высокими результатами увеличилось к концу года и составило 35%, в группе со средними показателями также прирост, теперь она составляет 50%, а группа с низким уровнем всего 15%.

**Рис.20. Результаты теста «Бег 1000м.» в экспериментальной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Сравнивая результаты обеих групп по данному тесту, можно видеть, что высокий уровень в обеих группах увеличился, средний уровень в группе 1 снизился, в то время, как в группе 2 он значительно вырос. А вот низкий уровень в группе 1 к концу года увеличился. В группе 2 низкий уровень упал.

**Рис.21. Результаты теста «Бег 1000м.» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Группа 1 прибавила 15% детей с высоким уровнем по данному тесту, а группа 2 25%. Снижение в группе 1 показателей по среднему уровню составило 25%, группа 2 же прибавила 20% в среднем и потеряла 55% в низком, что можно назвать отличными результатами в данной области. В группе 1 низкий уровень к концу года продемонстрировало на 10%больше детей.

**Рис.22. Результаты теста «Бег 1000м.» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Прыжки на скакалке выполнялись согласно стандартным требованиям

Важно, чтобы туловище и голова были расположены прямо, а руки были разведены предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу). Также необходимо, чтобы локти находились около туловища или касались его. В группе 1 на начало года высокий уровень показали всего 2 ребенка, средний – 7 детей, а низкий уровень наблюдался у 11 детей.

**Рис.23. Результаты теста «Скакалка» в контрольной группе на начало учебного года**

При тестировании в конце учебного года мы получили иные цифры.

А именно: высокий уровень продемонстрировали 5 детей, средний и низкий 6 и 9 детей соответственно.

**Рис.24. Результаты теста «Скакалка» в контрольной группе на конец учебного года**

Таким образом, показатели высокого уровня возросли на 15%, а среднего и низкого упали на 5% и 10%.

**Рис.25. Результаты теста «Скакалка» в контрольной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

В группе 2 мы наблюдали похожую картину. Высокий уровень представлен четырьмя детьми, средний тремя, а низкий тринадцатью детьми.

**Рис.26. Результаты теста «Скакалка» в экспериментальной группе на начало учебного года**

В конце года 9 человек из группы показали высокий уровень, 4 ребенка средний, а 7 низкий уровень.

**Рис.27. Результаты теста «Скакалка» в экспериментальной группе на конец учебного года**

Так, мы видим, что в группе 2 высокий и средний уровень выросли на 25% и 5%, а количество детей, отнесенных к низкому уровню, уменьшился на 30%.

**Рис.28. Результаты теста «Скакалка» в экспериментальной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

При сравнении динамики по данному тесту в обеих группах можно говорить

об общей тенденции к увеличению количества детей, имеющих высокий уровень. А также о тенденции к уменьшению показателей низкого уровня в группах. Ситуация со средним уровнем в группах разнится: в группе 1 он уменьшается, а в группе 2 увеличивается по сравнению с началом учебного года.

**Рис.29. Результаты теста «Скакалка» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года.** (%)

Мы можем наблюдать, что высокий уровень в группе 1 возрос на 15%, а в группе 2 на 25%. Показатели среднего уровня в группе 1 падают на 5%, а в группе 2 прибавляют 5%. Низкий уровень падает в обеих группах, но разница в показателях большая: группа1 10%, группа 2- 30%.

**Рис.30. Результаты теста «Скакалка» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

**2.3. Исследование силовых качеств**

Для воспитания силовых способностей в течение года мы использовали следующие упражнения:

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа;

- из положения лежа поднимание туловища, ног;

- приседания на двух ногах;

- ходьба выпадами;

- подтягивание на высокой, низкой перекладине;

- лазание по гимнастической стенке, по канату и шесту;

- подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Защита укрепления», «Удочка», «Челнок».

Мы считаем, что при проведении упражнений на силу необходимо сначала выполнять упражнения силового характера, затем для развития быстрой силы. Следует давать преимущество динамическим упражнениям, выполнять упражнения как на мышцы сгибатели, так и на мышцы разгибатели.

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

Тест «Подтягивание на перекладине» мы проводили в висе на перекладине.

Тренер должен следить, чтобы при опускании руки были прямые. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, а движения выполнены без перерывов и махов. Следует отметить, что неправильно выполненные подтягивания засчитаны не были.

Достаточным результатом, позволяющим поставить высший балл за упражнение, считается выполнение 7 раз.

В группе 1 высокий уровень представлен 3 детьми. Средний уровень показали 9, а низкий 11 детей

**Рис.31. Результаты теста «Подтягивание» в контрольной группе на начало учебного года**

Диагностика в конце года по данному тесту выявила 6 детей с высоким уровнем, 9 детей со средним и 8 детей с низким уровнем.

**Рис.32. Результаты теста «Подтягивание» в контрольной группе на конец учебного года**

Понятно, что показатели высокого уровня увеличились на 15%, а низкого уровня уменьшились на 15%. Средний уровень остался на отметке 45%.

**Рис.33. Результаты теста «Подтягивание» в контрольной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Что касается группы 2, то показатели в ней выше, чем в группе 1.

Высокий уровень на начало года демонстрируют 15 человек, средний уровень 5 человек, а низкий уровень 8 человек.

**Рис.34. Результаты теста «Подтягивание» в экспериментальной группе на начало учебного года**

В конце года мы видим впечатляющие результаты, а именно высокий уровень выявлен у 18 человек, что составляет 90% от группы, средний уровень у 2 человек. Низкий уровень отсутствует.

**Рис.35. Результаты теста «Подтягивание» в экспериментальной группе на конец учебного года**

Высокий уровень в группе 2 вырос на 15%, а средний уменьшился на 15%.

**Рис.36. Результаты теста «Подтягивание» в экспериментальной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Опираясь на сводную диаграмму, можно определить, что высокий уровень в группе 1 и в группе 2 вырос к концу года на 15%.

**Рис.37. Результаты теста «Подтягивание» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Средний уровень в группе 1 остался неизменным, а в группе 2 уменьшился на 15%. А низкий уровень в группе 2 остался по-прежнему 0%, а в группе 1 уменьшился на 15%.

**Рис.38. Результаты теста «Подтягивание» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Следующий тест, который был предложен детям, тест «Подъем туловища», измерял количество подъемов за 1 мин.

Упражнение выполнялось в спортивном зале на гимнастическом мате.

Из исходного положения (лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90º, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу) по команде «Марш!» ребенку необходимо было выполнить за 1 мин максимально возможное количество подъемов туловища. Во время выполнения упражнения необходимо касаться локтями бедер и возвращаться в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком.

По результатам теста группа 1 разделилась следующим образом: 2 ребенка с высоким уровнем, 7 детей представили средний уровень, а 11 человек отнесены в группу с низким уровнем.

Как и по ранее проведенным тестам, группа 1 продемонстрировала довольно низкую подготовку в начале учебного года. Многие из детей получили рекомендации посещать дополнительно спортивные секции.

**Рис.39. Результаты теста «Подъем туловища» в группе на начало учебного года**

В конце года показатели изменились незначительно, однако положительная тенденция наблюдается как в этом тесте, так и в целом.

Высокий уровень на конец учебного года показали 4 ребенка, средний и низкий уровень по 8 человек.

Высокий и средний уровни в группе 1 за год выросли, а количество детей с низким уровнем сократилось.

**Рис.40. Результаты теста «Подъем туловища» в контрольной группе на конец учебного года**

Мы наблюдаем увеличение показателей высокого уровня на 10%, средний уровень вырос всего на 5%. Низкий уровень в группе 1 по данному тесту сократился на 15% по сравнению с началом учебного года.

**Рис.41. Результаты теста «Подъем туловища» в контрольной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

В группе 2 высокий уровень показали 5 человек, средний 12 детей, а низкий уровень всего 3 человека. Для начала года считаем эти показатели хорошими.

**Рис.42. Результаты теста «Подъем туловища» в экспериментальной группе на начало учебного года**

В конце года в группе 2, несомненно, хорошая динамика. Низкий уровень отсутствует. А группа разделилась практически пополам: высокий уровень 9 детей, средний уровень 11 детей.

**Рис.43. Результаты теста «Подъем туловища» в экспериментальной группе на конец учебного года**

Мы видим, что в группе 2 на конец года высокий уровень увеличился на 20%, средний сократился на 5%, а низкий уровень уменьшился на 15% и составил 0% .

**Рис.44. Результаты теста «Подъем туловища» в экспериментальной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Если сравнить две группы по изменению показателей в течение года, то можно видеть, что и в группе 1 и в группе 2 высокий и средний уровни увеличились, а низкие уменьшились. Разница только в процентном соотношении.

**Рис.45. Результаты теста «Подъем туловища» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

А именно, высокий уровень группы 1 прибавил 10%, группы 2 20%. Средний уровень группы 1 вырос на 5%, группы 2 упал на 5% . Низкий уровень в обеих группах упал на 15%.

**Рис.46. Результаты теста «Подъем туловища» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

**2.4. Исследование ловкости**

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

- различные варианты челночных передвижений (влево-вправо, вперед-назад, змейкой);

- жонглирование 2 мячами;

- асимметричные упражнения;

- упражнения на расслабление;

- ходьба по рейке гимнастической скамейки;

- упражнения с малым мячом у стены. После броска в стену выполнять дополнительные задания (повороты, маховые движения руками, прыжки, приседания);

-подвижные игры «Тяни-толкай», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Бег пингви­нов".

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

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

Тест «прыжок в длину с места» выполнялся стандартно. Из исходного положения (стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой) выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

При этом, были отмечены черта, от которой будет выполняться прыжок, и перпендикулярная ей черта с размеченными делениями через 1 см для определения длины прыжка.

При проведении данного испытания, у детей было три попытки, однако в лист диагностики заносился лучший результат. В Группе 1 по тесту «прыжки с места» в начале года 3 ребенка показали высокие результаты, 5 детей попали в группу со средним уровнем, а 11 детей в группу с низким уровнем.

**Рис.47. Результаты теста «Прыжки с места» в контрольной группе на начало учебного года**

В конце учебного года высокий уровень в группе 1 представлен 6 детьми, 3 ребенка показали средний уровень, 11 детей низкий уровень.

Показатели практически не изменились.

**Рис.48. Результаты теста «Прыжки с места» в контрольной группе на конец учебного года**

Высокий уровень вырос на 15%, средний упал на 10%, а низкий уровень уменьшился на 5%.

**Рис.49. Результаты теста «Прыжки с места» в контрольной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

В группе 2 также невысокие показатели по данному тесту на начало учебного года. высокий уровень составляет всего 3 человека, средний уровень 6 детей, а низкий уровень показали 11 детей.

**Рис.50. Результаты теста «Прыжки с места» в экспериментальной группе на начало учебного года**

Однако к концу года картина улучшилась. Высокий уровень показали уже 6 человек, средний уровень составил 9 детей, а низкий всего 5.

**Рис.51. Результаты теста «Прыжки с места» в экспериментальной группе на конец учебного года**

Можно говорить о том, что в группе хорошая прибавка показателей по данном тесту. Высокий уровень увеличен на 15%, средний уровень возрос на 15%, а низкий уровень упал на 30%.

**Рис.52. Результаты теста «Прыжки с места» в экспериментальной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Показатели высокого уровня как в группе 1, так и в группе 2 увеличились на 15%. Средний уровень группы 1 возрос на 5%, в то время как в группе 2 на 15%

**Рис.53. Результаты теста «Прыжки с места» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Также, в группах 1 и 2 снизились показатели низкого уровня. В группе 1 это снижение представлено 5%, а в группе 2 -30%.

**Рис.54. Результаты теста «Прыжки с места» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Заключительным тестом был «Бросок набивного мяча», который производился руками из-за головы, сидя на полу, ноги врозь. Измерялась дальность броска в метрах от линии стоп. Вес набивного мяча был выбран с учетом подготовленности учащихся и составлял ориентировочно –2 кг.

В начале учебного года группа 1 по данному тесту показала не очень хорошие результаты.

Высокий уровень у детей отсутствует. Средний составляет 15 человек, а низкий уровень 11 человек.

**Рис.55. Результаты теста «Бросок набивного мяча» в контрольной группе на начало учебного года**

В конце учебного года 4 ребенка продемонстрировали высокий уровень, 12 детей средний уровень, и всего 4 ребенка низкий уровень.

**Рис.56. Результаты теста «Бросок набивного мяча» в контрольной группе на конец учебного года**

Так, мы видим увеличение показателей в группе с высоким уровнем на 20%, в группе со средним уровнем снижение на 15%, а низкий уровень упал на 5%.

**Рис.57. Результаты теста «Бросок набивного мяча» в группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

В группе 2 на начало учебного года сложилась похожая ситуация. Высокий уровень по данному тесту у детей отсутствует. 16 человек показали довольно

хорошие результаты и отнесены в группу со средним уровнем. Низкий уровень присутствует у 11 детей.

**Рис.58. Результаты теста «Бросок набивного мяча» в экспериментальной группе на начало учебного года**

При итоговом тестировании выявлены следующие показатели: 2 человека представили высокий уровень, 17 детей продемонстрировали средний, а 1 ребенок низкий уровень.

**Рис.59. Результаты теста «Бросок набивного мяча» в экспериментальной группе на конец учебного года**

Можно видеть, что показатели высокого уровня выросли на 10%, среднего уровня на 5%, а низкого упали на 15%.

**Рис.60. Результаты теста «Бросок набивного мяча» в экспериментальной группе. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Таким образом, высокий уровень по данному тесту в группе 1 и в группе 2 на начало учебного года составлял 0%. К концу года эти цифры выросли в группе 1 на 20%, а в группе 2 на 10%.

**Рис.61. Результаты теста «Бросок набивного мяча» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Средний уровень в группе 1 упал на 15%, а в группе 2возрос на 5%. В обеих группах к концу года произошло падение показателей низкого уровня, в группе 1 на 5%, а в группе 2 на 15%.

**Рис.62. Результаты теста «Бросок набивного мяча» в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

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

Для оценки мы взяли показатели высокого уровня в группах.

По тесту «Бег 60м.» группа 1 имеет 30% детей с высоким уровнем на начало учебного года, а группа 2 55%, что на 25% превышает показатели группы 1.

В контрольной группе 1 по тесту «Бег 1000м.» высокий уровень отсутствует, а в экспериментальной группе 2 эти показатели составили 15%, что на 15% превышает показатели группы 1.

Разница в группах 1 и 2 по тесту «Скакалка» составила 10% в пользу группы 2, высокий уровень которой составили 20% от общего количества детей.

Тест «Челночный бег» выявил в группе 1 35% детей с высоким уровнем, а в группе 2 в два раза больше, а именно 70% детей.

Еще больше разница в показателях группы 1 и 2 по тесту «Подтягивание». В группе 1 это число составило 15% детей 1, а в группе 2 75%, что на 60% больше показателей группы 1.

Тест «Подъем туловища» также показал разницу в 10% между показателями групп: группа 1- 10%, а группа 2- 20%.

А вот по тесту «Прыжки с места» обе группы изначально были равны – по 15% каждая.

Тест «Бросок мяча» это единственный тест, в котором изначально лидирует группа 1, имея 20%, в то время, как у группы 2 10%.

Таким образом, становится очевидно, что изначально группа 2 опережает группу 1, за исключением двух тестов.

Поэтому мы посчитали необходимым определить, на сколько увеличились показатели в группах к концу учебного года.

Ведь именно процент увеличения показателей говорит о качестве проделанной в прошедшем учебном году работы.

**Рис.63. Сводная диаграмма результатов диагностики в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

Итак, в группе 1 по тесту «Бег 60м» улучшение результатов на 5%, в то время, как в группе 2 прибавка составила 30%.

Также, в тесте «Челночный бег», где группа 1 прибавила 10%, а группа 2 20%, группа 2 опередила группу 1 на 10%. Можно утверждать, что дети, посещавшие школьную спортивную секцию по футболу, улучшили свои скоростные качества более эффективно, чем дети из групп 1, которые посещали лишь уроки в школе. В тесте «Бег 1000 м.» группа 1 улучшила свои показатели на 10%, а группа 2 на 20%, что в два раза превышает показатели групп 1.

В тесте «Скакалка» группа 1 набрала 15%, а группа 2 прибавила 25% и превысили показатели группы 1 на 10%, что говорит о том, что секция футбола довольно эффективно развивает также выносливость.

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

**Рис.64. Сводная диаграмма результатов диагностики в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение показателей начала и конца учебного года** (%)

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

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

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм все­стороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность орга­низма, обеспечивается правильное физическое развитие, форми­руются такие положительные навыки и черты характера, как уме­ние подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимо­помощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для разви­тия двигательных качеств.

Игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям школьника.

Значение двигательных действий в общем развитии ребенка очень велико. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентации в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку, оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков.

Для игр с элементами спорта характерна определенная специфика и точность двигательных действий, определенный состав участников, распределение функций, четкая организация игровых условий.

Игры с элементами спорта отличаются большим разнообразием взаимодействия сенсорных систем различной модальности, что также является фактором совершенствования организации движений.

В ходе исследования аспектов проблемы развития двигательной активности детей, мы пришли к выводу, что данная проблема приобретает все большее значение в наше время. Дети нашего поколения уделяют больше времени малоподвижному образу жизни. Медики и педагоги озабочены дальнейшим развитием детей. Специалисты указывают на необходимость гармонического развития двигательных способностей путем использования разнообразных средств, направленных на совершенствование ловкости, быстроты, гибкости. Именно в спортивных играх ребенок получает уникальную возможность проявить собственную активность, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Футбол относится к видам спорта, в которых большая часть деятельности игроков производится в виде беговой нагрузки, характеризующейся разными скоростями ее выполнения. Бег футболиста складывается из различных форм перемещений (пробежек, ускорений, рывков с изменением направления). Начинается он нередко из разных исходных положений, ритм и темп сильно меняются.

Важнейшие двигательные формы, применяемые футболистами во время игры, – это действия с мячом. Именно они определяют специфику данного вида спорта и отличают его от других. Как известно, к основным двигательным формам с мячом в футболе относятся удары, остановки, ведение, обводка, вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря. Основу групповой и командной игры составляют передачи мяча. Они определяют темп игры, быстроту атакующих и оборонительных комбинаций. От характера передач зависит стиль игры команды. Самым существенным элементом игры являются удары по воротам. Они обусловливают эффективность игры, количество забитых голов.

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков и большим разнообразием технико-тактических действий. Деятельность футболистов носит преимущественно динамический характер, где периоды значительной работы чередуются с периодами относительного расслабления. Интенсивность работы во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Все это, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к разносторонней физической подготовленности футболистов.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Хотелось бы отметить, что начинать занятия футболом рекомендуется как можно раньше, желательно еще в дошкольном возрасте, что значительно облегчит усвоение детьми сложно координационных элементов футбола.

В содержание подготовки юных футболистов рекомендуется включать как можно больше подвижных игр и игровых заданий с предметами и без предметов, что позволит повысить двигательно-координационные и кондиционные способности за счет повышения эмоциональности и мотивированности занятий.

А во время проведения занятий через игры и игровые упражнения достаточно сложно дозировать нагрузку для детей младшего школьного возраста, следует обращать внимание на проявление внешних признаков утомления и сочетать нагрузку высокой интенсивности со средней и низкой.

Следует включать в занятия юных футболистов как можно больше упражнений на общую физическую подготовку, а именно, на силовые способности детей младшего школьного возраста.

##### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреев. С.Н. Футбол в школе. М.: «Просвещение»,1986.-230с.
2. Артемьева Н.К., Капустин А.А. Повышение скоростно-силовых возможностей велосипедистов-шоссейников с помощью нового комплексного биостимулятора //Теория и практика физической культуры. - 1997. - №8. – С. 46-47
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак.физ.культуры пед.ин-тов по спец. 03.03. «Физ.культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина.-М.: Просвещение, 1990.-287с.
4. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1996.-№1.-С.23-25.
5. Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания //Теория и практика физической культуры. – 1996. - №6. – С.15-20.
6. Бальсевич В.К. Эволюционная биомеханика: Теория и практические приложения //Теория и практика физической культуры. - 1996. - №11. – С.15-19.
7. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов: Методическая разработка для слушателей ФПК ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 36с.
8. Беляев А.В. Работоспособность волейболистов и ее воспитание. - В кн.: Волейбол /Ред. Ю.Н.Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - С. 49-68.
9. Бердичевская Е.М. Медико-биологические основы спортивного отбора и ориентации: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГАФК, 1996. – 68с.
10. Булкин В.А., Попова Е.В. Тест для оценки баллистической координации двигательной деятельности //Теория и практика физической культуры . – 1997. - №З. -С. 44-46;физической культуры. - 1995. - №8. -С. 46-47.
11. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. М., 1974.
12. Вавилов Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в СССР. //Теория и практика физической культуры, 1990. - № 10- С.2-9.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
14. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способнос­тей детей. Ярославль, 1996
15. Губа В.П., «Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике», Москва, Пресс М., 2002;
16. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств, М.: ФиС, 1980 г.
17. Гриндлер К., Пальке X., Хеммо X., «Техническая и тактическая подготовка футболистов», Москва, 1976;
18. Голомазов С., Чирва Б., «Футбол, закономерности игры и тенденция развития техники», Москва, 1997;
19. Дукальская А.В. Современное представление о развитии физических качеств. - Ростов-на-Дону: РИНХ, 1993. – ЗЗс.
20. Жбанков О.В., Глебович Б.В. Эффективность действий в бадминтоне - темп или точность? //Теория и практика физической культуры. - 1997. - №2. - С. 24-25.
21. Жбанков О.В. Контроль скоростно-силовой подготовленно­сти в бадминтоне //Теория и практика физической культуры. -1994. - №2. - С. 24-25.
22. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192с.
23. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Физкуль­тура и спорт, 1991. - 231с.
24. Железняк Ю.Д., Швец А., Долинская Н.В. Волейбол: поурочная программа для ДЮШОР. - М.: МОГИФК, 1989. – 89с.
25. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, - М.: ФиС, 1970г.
26. Иващенко Д.И., «Формирование двигательных навыков юного спортсмена», Москва, Физкультура и спорт, 2008;
27. Казаков П.И., «Футбол», Москва, 1978;
28. Калинцева С.Б., Малых В.А., Соколкина В.А. Природа изменчивости индивидуальных различий активной гибкости у детей 7-9 лет //Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. - 1996. - №l. - С. 59-62.
29. Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры, 3-е изд., испр. и доп. – М., Физкультура и спорт.-1985.-270с.
30. Коняхин М.В. Методика физической подготовки детей 9-12 лет в режиме продленного дня общеобразовательной школы в связи с ориентацией в виды легкой атлетики: Автореф. дис. … канд. пед наук. – М., 1996. – 22с.
31. Костюков В.В., Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу [\\Физическая](file:///\\Физическая) культура в школе. – 1997. - № 1. – С.53-55.
32. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. -М.,ФОН, 1995-110с.
33. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физиче­ской культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью //Теория и практика физической культуры. - 1997. - №6. -С. 10-15.
34. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгов В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии: Учебное пособие. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 179с.
35. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании (по материалам зарубежной печати) // Теория и практика физической культуры, 1988. - №2. – С. 56-59.
36. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе, 1996.-№2.\_С.2-7.
37. Лях В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры, 1999. - №5. – С. 40-46.
38. Лях В.И. Физическое воспитание в общеобразовательных школах Западной Европы: состояние и перспективы// Теория и практика физической культуры.-1995.-С.55-59.
39. Макарова Г.А. Справочные материалы для подготовки к экзаменам по спортивной медицине. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 70 с.
40. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
41. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед.спец.высш.учеб.заведений.-М.: Просвещение, 1989.- 222 с.
42. Осик В.И. Валеология в школе. Учебное пособие. – Краснодар, 1997.-128 с.
43. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. - М.: ФиС,1977.-60с.
44. Пермяков Е.С., «Физкультура и спорт», Москва, Физкультура и спорт, 2002;
45. Пелипак В.П., Моглин Э.А. Методика воспитания физи­ческих качеств в процессе подготовки волейболистов. - Харьков: КГИФК, 1983. – 58 с.
46. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры». – Москва, Физкультура и спорт, 2004;
47. Полишкис М.С., Выжгин В.А. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. -М.: Физкультура, образование и наука,1999-254с.
48. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры-М.:АО «Астра семь» 1997.-479с.
49. Ромашин Г.Н. Подвижные игры: методическое пособие. - Краснодар: КГАФК, 1996. – 44 с.
50. Руссу К.Я. Методика использования подвижных игр в удлиненных переменах с учащимися 1-4 классов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Минск, 1992. – 23с.
51. Санадзе М., Олтаржевский Г., «Футбол», Москва, 2001
52. Стамбулова Н.Б. позиции ФЕПСАК //Теория и практика физической культуры. - 1997. - №8.- С. 58-60.
53. Сучилин А.А. Подготовка юных футболистов. - М.: Б. и., 1987. – 117с.
54. Теоретико-методические основы детско-юношеского спорта: Учебно-методическое пособие \Под общей ред. А.В.Плешкань. – Краснодар: КГАФК, 1998. – 95с.
55. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. - М.: Советский спорт. – 1991. - 192с.
56. Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 41с.
57. Фомин Е.В. Факторы, определяющие физическое развитие и физическую подготовленность юных волейболистов на отдельных этапах подготовки// Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 12. – С.32-34.
58. Хапко В.Е., Белоус В.И. Волейбол. – Киев: Радянськая школа, 1988. – 112с
59. Ходос А.Б., Ермоленко Е.К. Морфо-функциональные особенности аппарата движений человека с элементами возрастной морфологии. – Краснодар: КГАФК, 1996. – 192с.
60. Чанади А., «Футбол – техника», Москва: Физкультура и спорт, 1988;
61. Чаленко И.А., «Современные уроки физкультуры в школе», Ростов-на-Дону, Феникс, 2003;
62. Шавердова А.И., «Воспитание спортсмена», учебное пособие, Москва, Педагогика, 2007;

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Протокол выполнения нормативов по физической культуре**

Класс **\_\_\_\_\_\_\_ « »**

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Область диагностики | | Результат | Уровень | | |
| Высокий | Средний | Низкий |
| Скоростные качества | |  | | | |
| 1. | Бег 60 м (сек) |  | 9.4 | 10.2 | 11.0 |
| 2. | Челночный бег» 4\*9 м |  | 10.4 | 10.7 | 10.9 |
| Выносливость | |  | | | |
| 1. | Бег 1000 м (мин.,сек.) |  | 4.10 | 4.30 | 5.00 |
| 2. | Прыжки через скакалку 1 мин. |  | 100 | 95 | 85 |
| Силовая подготовка | |  | | | |
| 1. | Подтягивание в висе (раз) |  | 7 | 4 | 2 |
| 2. | Поднимание туловища за 1 мин. |  | 45 | 40 | 32 |
| Ловкость | |  | | | |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) |  | 180 | 160 | 140 |
| 2. | Метание набивного мяча 1 кг. |  | 465 | 415 | 390 |

Примечание: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель: Домнинский А.Е.