

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

ШЕВЦОВ ЯН КОНСТАНТИНОВИЧ
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Интеграция физической и технической подготовки детей
в возрасте 5-7 лет, занимающихся футболом в ДЮСШ

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Магистерская программа: Физическая культура и здоровьесберегающие
технологии

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

25.05.2023 

Руководитель магистерской программы

д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

25.05.2023 

Научный руководитель

д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

25.05.2023 

Обучающийся

Шевцов Я.К.



Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ		3
1.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1.	Анатомо-физиологические закономерности развития организма детей дошкольного возраста.....	7
1.2.	Программное содержание физического воспитания и тренировочных занятий детей 5-7 лет.....	13
1.3.	Современные практики обучению футболу детей старшего дошкольного возраста.....	21
2.	МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	24
2.1.	Методы исследований.....	24
2.2.	Организация исследований.....	30
3.	ОБОСНОВАНИЕ, РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 5-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕРКА ЕЁ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ	32
3.1	Разработка и реализация методики занятий футболу детей 5-7 лет на основе интеграции физической и технической подготовки.....	32
3.2.	Проверка результативности экспериментальной методики в педагогическом эксперименте.....	47
ВЫВОДЫ		56
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ		57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ		59
ПРИЛОЖЕНИЕ		67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Старший дошкольный возраст является главным периодом становления и развития личности. Важно, что в данном периоде происходит активное физическое развитие, формирование нравственных свойств и черт характера, а также зарождение фундамента здоровья. Физическое воспитание в этом возрасте является обязательным элементом педагогического процесса, поскольку оно играет ключевую роль в формировании гармоничного физического развития ребенка, его физической подготовки и зарождению актуально необходимых умений и способностей.

В связи с этим, особенно важно проводить методическое сопровождение физического воспитания детей, занимающихся в ДЮСШ по футболу. Существует множество научно-методических литератур по данной теме, и анализ этих данных подтверждает необходимость такого методического сопровождения. Оно поможет создать условия для достижения максимальных результатов в физическом развитии и формировании характера ребенка, а также улучшит качество физической подготовки и развития способностей

Однако, часто бывает так, что дети не проявляют интереса к организованным занятиям физической культурой, что негативно сказывается на их адаптационных способностях. Вследствие этого, не полностью используется образовательный, воспитательный и оздоровительный потенциал этой области. Общеизвестна необходимость поиска инновационных подходов к физическому воспитанию дошкольников. При этом, научно-методическая литература содержит множество положительных примеров успешных реализаций этой задачи.

Современные исследования показывают, что занятия футболом занимают первое место по популярности среди детей, направленных на развитие их двигательной активности. Ранее в ДЮСШ формировались группы начальной подготовки по футболу для детей в возрасте от 8 до 10 лет. Однако на сегодняшний день возраст, когда принимают детей в группы ДЮСШ,

значительно снизился и родители начинают учить своих детей игре в футбол уже с 5-7 лет.

Эффективность игры в футбол для развития психофизических возможностей ребенка доказана многими исследованиями. Но теоретические и методические аспекты физического воспитания детей до 7 лет остаются нерешенными. Поэтому, актуальными являются вопросы, связанные с разработкой методик для формирования физических свойств и технических умений у детей старшего дошкольного возраста, занимающихся футболом.

Цель: теоретическое обоснование и разработка методики занятий футболом детей 5-7 лет в ДЮСШ на основе интеграции физической и технической подготовки и проверить её результативность в педагогическом эксперименте

Объект: учебно-тренировочный процесс детей 5-7 лет, занимающихся футболом в ДЮСШ

Предмет: методика занятий футболом детей 5-7 лет в ДЮСШ на основе интеграции физической и технической подготовки.

Гипотеза: интеграция средств физической и технической подготовки детей 5-7 лет, занимающихся футболом, способствует успешному формированию технических умений и повышению физической подготовленности при выполнении следующих условий:

- тренировочный процесс будет построен на учете возрастных особенностях детей;
- основными условиями выбора величины тренировочной нагрузки и характера средств подготовки будет являться структура взаимосвязи физической и технической подготовленности детей 5-7 лет;
- средства воспитания физических качеств и формирования технических умений детей 5-7 лет будут выбраны с учетом акцентированного воздействия на основные компоненты игровой деятельности и уровня подготовленности детей старшего дошкольного возраста;

Задача исследования:

1. Теоретически обосновать важности интеграции физической и технической подготовки детей 5-7 лет, занимающихся футболом в ДЮСШ
2. Разработать методику занятий футболом детей 5-7 лет на основе интеграции физической и технической подготовки
3. Проверить в педагогическом эксперименте результативность разработанной методики.

Научная новизна:

1. Разработана методика подготовки детей 5-7 лет, занимающихся футболом, в которой:
 - учитываются основные разделы подготовки и обосновываются применение различных средств тренировочного воздействия, направленных на воспитание физических качеств и формирование технических умений;
 - обозначается соотношение общеразвивающих и специальных средств, предложенное в соответствии со структурной моделью подготовленности детей старшего дошкольного возраста.
2. Выявлена взаимосвязь физической подготовленности и успешности формирования технических умений у детей старшего дошкольного возраста, занимающихся футболом.
3. Разработаны комплексы тренировочных средств различной направленности: упражнения «школы мяча», специальные игровые упражнения и эстафеты с элементами техники футбола, упражнения, развивающие двигательно-координационные способности, упражнения связанного воздействия, особые подвижные игры с элементами техники игры в футбол.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методики, которая будет направлена на интеграцию физической и технической подготовки детей в возрасте 5-7 лет.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в возможности использования теоретического материала в дальнейших педагогических исследованиях и разработках методик.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Анатомо-физиологические закономерности развития организма детей дошкольного возраста

Воспитание ребенка в дошкольном возрасте играет ключевую роль в формировании его личности и приобретении навыков, необходимых для жизни. На этом этапе особое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья, развитию двигательных навыков и формированию нравственных качеств и черт личности. Создание положительных условий осуществляется путем формирования двигательной подготовленности детей, что в свою очередь благоприятно влияет на развитие психических функций и интеллектуальных способностей [25, 12, 23, 15, 30, 43].

Анализ специальной научно-методической литературы [25, 28] рассказывает о том, что физическое развитие детей проявляется через уровень физического развития (абсолютные показатели размеров тела), соматические типы (вес, рост) и интенсивность роста тотальных характеристик тела. Особую роль при этом играет процесс формирования двигательной подготовленности детей, так как он поддерживает оптимальный уровень здоровья и способствует развитию ключевых навыков.

Отмечается, что одним из ключевых факторов, который определяет развитие организма ребенка, является его длина тела. Рост детского тела прямо связан с наследственностью и генетическими маркерами. Оценка соматической зрелости основывается главным образом на параметрах длины тела ребенка. При анализе развития организма от рождения до школьного возраста следует отметить, что наиболее существенный рост длины тела происходит в возрасте от 5 до 7 лет. Тем не менее, увеличение длины тела значительно меньше в первые годы жизни (20-25 см), а в возрасте от 4 до 5 лет увеличение составляет всего лишь 4-6 см. В свою очередь, возраст от 5 до 7

лет характеризуется периодом "первого вытяжения". Это время, когда ребенок переживает значительный рост длины тела. [25, 71].

Масса тела является одной из ключевых характеристик физического развития организма, включая спортивные нагрузки, в том числе футбол. В возрасте 5-7 лет за год обычно отмечается увеличение массы тела на 2-2,7 кг. Однако исследования [20, 64] показали, что в начальных этапах обучения в общеобразовательных школах наблюдается значительное снижение массы тела у детей, но с течением времени этот показатель нормализуется и достигает возрастных нормативов. Результаты исследований представляют интерес для тренеров, которые занимаются обучением детей спортивным дисциплинам, поскольку понимание особенностей физического развития в различных возрастных группах может помочь правильно выбирать спортивные нагрузки и предотвратить возможные проблемы, связанные с неправильным подходом к занятиям.

В период первого детства отмечается значительный рост окружности грудной клетки, чья интенсивность составляет от 3,0 до 10,0% [25, 37, 64]. Однако, начиная с 8 лет, происходит усиление роста объема окружности грудной клетки. У детей в возрасте от 5 до 7 лет наблюдается значительный рост скелета, который связан с развитием костной системы. Стоит отметить, что форма грудной клетки детей в возрасте от 3 до 7 лет имеет конусообразную форму, что может ограничивать амплитуду движений в процессе выполнения сложных по координационной структуре двигательных действий.

Следует отметить, что в период от 5 до 7 лет не рекомендуется нагружать организм ребенка силовыми упражнениями, поскольку в этот период кости и скелет все еще находятся в процессе формирования и могут быть достаточно слабыми [9, 23, 50].

При изучении костного строения детского скелета необходимо учитывать фактор времени, так как период окостенения для каждой кости индивидуален. Важным этапом формирования скелетной системы является создание физиологической кривизны позвоночника, которая в последующем

определяет осанку ребенка. Известно, что правильная осанка обусловлена симметричным развитием мышц и равномерным распределением опоры на нижние конечности, что достигается путем активной двигательной деятельности.[71]

Формирование правильного свода стопы является важным аспектом здорового развития детей в возрасте 5-7 лет. С помощью разнообразных упражнений можно достигнуть этой цели, однако следует учитывать возможность высокой статической нагрузки, которая может негативно сказаться на здоровье ребенка. Оптимальная физическая нагрузка может обеспечить формирование нормального скелета, способствуя развитию формы и структуры костей. [64]

Исследования показывают, что активное развитие детей напрямую связано с формированием мышечной системы и суставно-связочного аппарата. В частности, дети в возрасте 5-7 лет имеют низкие показатели мышечной массы по отношению к общей массе тела. Тем не менее, с возрастом мышечная масса имеет тенденцию к увеличению. Значительные колебания мышечной массы у детей зависят от многих факторов. Биомеханические перемены происходят в мышцах из-за замедления процесса роста. Именно поэтому у детей наблюдается меньшее количество мышечных волокон. Исследования показывают, что у новорожденных мышечная масса составляет 23,3% массы всего тела, а у 5-7 летних детей эти показатели равны 27,2%.

В развитии мышечной системы ребенка ключевую роль играет его двигательная активность, которая способствует развитию функциональных свойств организма. Следует отметить, что недостаточное развитие мышц, ответственных за вертикальное положение тела, может привести к разным заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Это приводит к трудностям в освоении новых двигательных навыков, основных для активной жизненной позиции [23, 37, 60, 64].

Изучения свидетельствуют о том, что в возрасте от 5 до 7 лет дети активно развивают нервную систему, что положительно сказывается на их психологических качествах. Хорошее внимание и память ребенка являются важными качествами, обеспечивающими развитие его восприятия. Одна из главных особенностей игровой деятельности заключается в устойчивости внимания, которая позволяет юным спортсменам гармонично развиваться. Исследования показывают, что в этом возрасте дети могут эффективно контролировать свое внимание, направляя его и удерживая на нужных предметах. На этом этапе развития юного спортсмена необходимо уделить внимание как мышечной, так и психологической сторонам развития [10, 22, 62].

В дошкольном возрасте формируется личность ребенка, что является важным этапом в его развитии. В процессе формирования развивается образное мышление и воображение, что стимулирует стремление к подражанию поведению взрослых, как в повседневной жизни, так и в спортивной деятельности. Эффективное совершенствование личности в дошкольном возрасте требует, чтобы педагоги активно обращали внимание на эмоционально-волевою сферу ребенка, его интересы и мотивы поведения. Формирование ответственности к общей деятельности в коллективе является еще одной важной задачей, которую должен решить педагог. Такой подход обеспечивает эффективное решение педагогических задач в области образования и воспитания, что в свою очередь позволяет эффективно совершенствовать личность ребенка и улучшать его будущее. [13, 35]

Под влиянием различных факторов происходит развитие ребенка дошкольного возраста. Они вносят свой вклад в психоэмоциональное и физическое состояние ребенка. Одним из наиболее значимых факторов является наследственность, которая влияет на формирование индивидуальных особенностей ребенка. Воздействие окружающей среды также играет важную роль в развитии ребенка. Окружающая среда включает в себя семейную среду, в которой ребенок растет, а также обычаи и традиции, которые влияют на

восприятие мира и формирование личности. Такой важный фактор в развитии ребенка, как воспитание, оказывает большое влияние на все аспекты развития. Он помогает формированию личности, воспитывает в ребенке социальные навыки и качества, а также физическое здоровье.

В биологическом аспекте наследственность представляет собой набор генов, ответственных за развитие анатомо-физиологических особенностей организма человека. Однако, несмотря на важность генетической составляющей, средовое окружение и специально организованные педагогические воздействия также играют важную роль в гармоничном развитии ребенка.

Среда, в которой проходит развитие ребенка, является фактором, существенным для его развития. В педагогике, понятие "развивающая среда" выступает одним из ключевых. Оно объединяет педагогические, психологические, социально-культурные и эстетические условия функционирования педагогического процесса.

Таким образом, создание эффективной развивающей среды – задача первостепенной важности для обеспечения оптимальных условий развития организма ребенка. [10, 24,65].

Одним из наиболее значимых факторов в развитии личности ребенка является воспитание. Эффективность этого процесса зависит от организации и поставленных целей. Кроме того, активность ребенка и его готовность к овладению специальными знаниями, умениями и навыками также имеют важное значение.

Физическая зрелость ребенка проявляется в развитии физиологических систем организма, таких как дыхательная, сердечно-сосудистая и система энергетического обеспечения мышечной работы. Это, в свою очередь, способствует развитию необходимых для специфической спортивной деятельности физических качеств и способностей. Расширение двигательной активности ребенка приводит к развитию функциональных систем и

повышению подготовленности юных спортсменов. Эти выводы подтверждены результатами исследований [4, 8, 14, 27, 36].

Физическая нагрузка оказывает значительное воздействие на организм, которое является причиной увеличения объема сердца и повышения производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эти изменения проявляются в снижении частоты сердечных сокращений в состоянии покоя. С одной стороны, во время физической нагрузки частота сердечных сокращений увеличивается, в основном, по мере усиления интенсивности физической нагрузки. С другой стороны, чтобы достичь оздоровительного эффекта во время бега, ЧСС должна быть в диапазоне от 140 до 160 ударов в минуту, а во время быстрого бега или другой активной работы она может достигать 175-185 ударов в минуту. После прекращения нагрузки ЧСС быстро снижается и в течение 2-3 минут возвращается к начальному уровню. Поэтому физическая нагрузка на организм рассматривается как доступная и соответствующая возрастным возможностям детей дошкольного возраста [49].

Важность увеличения физических возможностей детей в возрасте 5-7 лет неоспоримо обусловлена тем, что именно в этот период происходит адаптация к растущим социальным условиям, увеличению психофизиологических требований и изменению образа жизни [2, 7, 29, 44, 53, 67]. Несомненно, снижение уровня двигательной активности детей может привести к ухудшению морфофункциональных показателей и ослаблению психосоматического здоровья юного организма, что снижает возможность естественного развития адаптивных возможностей и функций организма в целом [12].

В современной литературе прослеживается феномен возраста 5-7 лет, когда происходит бурное развитие морфофункциональных показателей у ребенка, оставляющее отпечаток на его психическом и личностном развитии. В этом возрасте ключевой роль принадлежит занятиям физической активностью, которые должны строго соответствовать особенностям

организма детей по объему и интенсивности. Для достижения эффективного морфофункционального развития важно использовать широкий спектр физических упражнений.

Кроме того, подготовительный мотивационный, операциональный и поведенческий базис, созданный в этом возрасте, способствует успешному освоению различных видов спортивной деятельности. Важно отметить, что внешние параметры тела (длина, масса) и внутренние проявления в функциональном состоянии юных спортсменов развиваются интенсивно и неодинаково в этом возрасте. В целом, высокая активность и эффективное использование физических упражнений способствуют успешному морфофункциональному развитию ребенка в возрасте 5-7 лет.

1.2. Программное содержание физического воспитания и тренировочных занятий детей 5-7 лет

В детско-юношеских спортивных школах имеет место эффективная методика физического воспитания, которая значительно повышает двигательную активность детей в возрасте 5-7 лет. Ранее проведенные исследования подтверждают, что подход организации занятий является ключевым фактором в достижении данной цели [5, 25, 11, 42].

При организации физической активности детей 5-7 лет в ДЮСШ возникают противоречия, связанные с высокой потребностью ребенка в движении и невозможностью ее полноценной реализации. В данном возрасте особое значение приобретают самостоятельные занятия двигательной активностью и в семье. Эти занятия характеризуются увеличением продолжительности и состоят преимущественно из физических упражнений, игровых действий. Они имеют большое значение для развития познавательного интереса у ребенка и проявления его двигательных возможностей. Эти результаты подтверждаются исследованиями [16, 33, 39].

Развитие детей является многоаспектным процессом, в котором важное место занимает двигательная активность. Это включает в себя широкий спектр

двигательных действий, которые должны быть изучены и разработаны специалистами, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

При анализе двигательной активности детей особое внимание следует уделить двум аспектам. Во-первых, необходимо определить оптимальную двигательную деятельность, которая способствует формированию эстетики движений у детей и обеспечивает их моторное развитие. Во-вторых, важно выбрать эффективные способы организации двигательной активности детей в процессе самостоятельных занятий [48, 58, 72].

Дети в возрасте 5-7 лет нуждаются в регулярной двигательной активности для полноценного развития и достижения целей. Этот процесс является ключевым фактором для формирования уверенности в себе, эмоционального благополучия и мотивации детей. Новые навыки и достижения, которые они получают в ходе физических упражнений, удовлетворяют их и побуждают к дальнейшему развитию и самосовершенствованию.

Кроме того, двигательная активность имеет множество преимуществ для здоровья человека, так как укрепляет организм, способствует его морфологическим и функциональным перестройкам, а также развитию двигательного аппарата [8, 38, 45, 73].

В рамках детской деятельности, "двигательный режим" относится к организованной и самостоятельной двигательной активности ребенка. Санитарные нормы устанавливают, что объем двигательной активности детей в возрасте от 5 до 7 лет должен составлять до 6-8 часов в неделю. Однако, не всегда дети удовлетворяют естественную потребность в движении в рамках двигательного режима, наблюдая его выполнение только на 50-60% уровне [61].

В целях обоснования оптимальных значений двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, были проведены исследования объемов движения [35, 11, 12, 41, 54]. В их работах подчеркивается несоответствие

между наблюдаемым объемом двигательной активности детей и оптимальной нормой.

По мнению экспертов, одной из причин снижения двигательной активности у детей является недостаточная оснащенность материально-технической базы дошкольных учреждений. Нередко среди детских садов можно встретить старые или несоответствующие современным требованиям спортивные площадки, не предусмотрены зоны для занятий физкультурой внутри помещений. Это может не только снижать мотивацию детей к занятиям физической культурой, но и создавать опасность детским травмам.

Также важную роль играет отсутствие квалифицированных тренеров в ДЮСШ. Тренеры должны не только знать основные методы и принципы организации двигательной активности детей, но и уметь мотивировать их на занятия.

В настоящее время актуальным является анализ программ по физическому воспитанию в ДЮСШ. Изучаемые авторы обращают внимание на организацию процесса физического воспитания детей в возрасте 5-7 лет. Одной из ключевых задач является эффективное развитие физических качеств, которые представляют основу физической культуры человека.

Существует ряд проблем в организации физического воспитания детей дошкольного возраста, выявленных при анализе соответствующей научно-методической литературы [12, 17, 38, 55].

- ✓ Одной из главных проблем является низкая эффективность различных типов физкультурных занятий.
- ✓ К тому же, не всегда проводятся достаточно эффективные упражнения в игровой форме на протяжении года.
- ✓ Наконец, не всегда применяется рациональный подход к использованию физкультурного оборудования, учитывающий особенности возрастного развития детей.

Физическое воспитание детей в дошкольном возрасте является одной из ключевых задач в обучении. Особую проблему представляет учет

индивидуальной двигательной активности при самостоятельных занятиях детей в возрасте от 5 до 7 лет. Согласно результатам исследований, необходимо совершенствовать методические подходы к обучению этой возрастной группы, чтобы увеличить двигательный режим детей и способствовать формированию здорового поколения.

Таким образом, современные исследователи призывают к разработке новых методов в обучении физической активности детей. Они уделяют огромное внимание этой проблеме, так как она является важным фактором для здоровья детей и их будущей жизни в целом.

Необходимо отметить, что гармоничное физическое и психическое развитие детей дошкольного возраста зависит от их овладения разнообразными двигательными действиями. Согласно проведенным исследованиям [6, 68, 69], способности дошкольников могут быть значительно повышены, если они овладеют такими умениями, как ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазание, метание и ловля мяча.

Однако для решения проблемы совершенствования физического воспитания детей 5-7 лет необходимо провести разработку и внедрение инновационных технологий обучения различным видам движений. Это также предполагает использование вариативных учебных программ, разработку и реализацию лично ориентированной методики их внедрения в воспитательный процесс.

При организации двигательного режима дошкольников существенное значение имеют принципы оздоровительной направленности, естественного стимулирования двигательной, интеллектуальной и творческой активности. Важным моментом является учет возрастных особенностей каждого ребенка. В настоящее время дифференцированный подход к организации индивидуальных занятий играет ведущую роль в процессе организации занятий по физическому воспитанию в детско-юношеских спортивных школах. Он позволяет достичь максимального развития каждого ребенка, мобилизации его активности и самостоятельности.

Для повышения качества физического воспитания дошкольников с различным уровнем физической подготовленности, наиболее эффективным оказывается дифференцированное использование средств и методов физического воспитания. Такой подход позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и создавать оптимальные условия для его развития. Кроме того, рациональное сочетание различных видов упражнений позволяет более эффективно и полноценно развивать физические качества детей. [1, 40, 57, 70]

Изучение способов физического воспитания детей дошкольного возраста является важной задачей, требующей разработки дифференцированных методик в соответствии с их индивидуальными особенностями. При этом применяются разнообразные методы, формы организации и средства, учитывающие уровень подготовки каждого ребенка.

При разработке дифференцированных методов физического воспитания детей дошкольного возраста важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, применять разнообразные средства и методы.

Многие авторы программ тренировок по футболу для ДЮСШ рекомендуют включать в тренировочный процесс подвижные игры. Подвижные игры помогают закрепить двигательные навыки и удовлетворить потребность дошкольников в физической активности. Такие игры могут включать различные двигательные действия, такие как бег, прыжки, метания мяча. Привлекательность игры способствует широкому использованию методик, основанных на играх. Рекомендуется использовать игры, способствующие развитию координации движений, баланса и ловкости. В свою очередь, соблюдение таких условий при проведении тренировок может оказать положительное воздействие на развитие моторных навыков и физической подготовленности дошкольников.

В дошкольном образовании игровой метод является одним из наиболее эффективных средств физического воспитания. Кроме того, применение данного метода формирует у ребенка навыки взаимодействия в коллективе.

Один из актуальных аспектов игрового метода – это тренировка у детей способности к подчинению общим правилам, установленным для всех участников игры. Это важный элемент социализации ребенка, который будет использоваться в рамках современного общества. Кроме того, ребенок на практике учится учитывать мнение своих сверстников при выполнении определенных ролей. Это развивает навыки сотрудничества и взаимопомощи в коллективе [56].

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста, особую важность занимают игры с мячом, требующие ловкости и повышенного внимания. Эти игры включают в себя бросание, передачу и ведение мяча, которые способствуют развитию координации, ловкости, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Более того, игры с мячом формируют умения действовать с мячом, учат рассчитывать направление и траекторию броска и согласовывать усилие с расстоянием. В процессе занятий с мячом, дети развивают не только крупные мышцы, но и мелкие, и увеличивают подвижность в суставах. В результате планомерного обучения, дети совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия и значительно улучшают навыки владения мячом. Игры с мячом, при правильном подборе упражнений, способствуют выработке важных психологических аспектов, таких как внимательность, инициативность и целеустремленность [21, 46, 51, 66].

В современных исследованиях в области физического воспитания дошкольников выявлено, что упражнения с использованием мяча являются важным направлением в данном процессе. В связи с этим, Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялов рассматривают данную тему и подчеркивают, что использование мяча в упражнениях является эффективным методом, который позволяет детям играть и одновременно развиваться в физическом плане. Согласно Миндиашвили и Завьялову, упражнения с использованием мяча также оказывают положительное физиологическое воздействие на развитие ребенка. Например, упражнения, связанные с метанием и мяча, способствуют

укреплению пальцев и кистей рук. Также различные игры с мячом значительно развивают координацию, глазомер и равновесие [47].

Для решения задач по эффективному физическому воспитанию детей в семье необходимы знания и умения родителей в области педагогических технологий самостоятельных занятий физическими упражнениями и методов контроля физического состояния ребенка [31, 32]. Однако, родители не всегда обладают достаточными знаниями для решения поставленных задач, так как в основе их знаний отсутствуют фундаментальные принципы теории и методики физической культуры.

В спортивной тренировке, как и в любом другом педагогическом процессе, особенно важным является единство образования и воспитания. Ключевым фактором является руководящая роль тренера в высокой степени самостоятельности участников спортивной команды. В сфере воспитания тренер играет ведущую роль, так как помимо его непосредственного влияния на спортсменов, он должен устанавливать тесные связи с родителями и координировать их деятельность.

Много методических и исследовательских работ, посвященных системе спортивной подготовки детей старшего дошкольного возраста, появилось в последние годы. Их авторы отмечают значение начального этапа подготовки, который служит фундаментом для будущих спортивных достижений. В связи с этим, в тренировочном процессе необходимо обеспечить правильную организацию и методику интегральной подготовки начинающего спортсмена. Для достижения этих целей исследователи выделяют следующие аспекты: оптимизация тренировочной нагрузки, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, использование современных технологий в обучении и мониторинге прогресса.

Много методических и исследовательских работ, посвященных системе спортивной подготовки детей старшего дошкольного возраста, появилось в последние годы. Их авторы отмечают значение начального этапа подготовки, который служит фундаментом для будущих спортивных достижений. В связи

с этим, в тренировочном процессе необходимо обеспечить правильную организацию и методику интегральной подготовки начинающего спортсмена. Для достижения этих целей исследователи выделяют следующие аспекты: оптимизация тренировочной нагрузки, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, использование современных технологий в обучении и мониторинге прогресса [5, 19, 21, 34, 63].

Различные концепции физического воспитания детей 5-7 лет были объектом исследования в нескольких исследованиях [18, 30, 38, 52]. В настоящее время физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитательного процесса ДЮСШ. Однако, в большинстве исследований источников, уделяется внимание вопросам оздоровления и физического развития детей 5-7 лет. Представлены методики формирования двигательных навыков, проведения подвижных игр и других физических упражнений, необходимых для сохранения здоровья. Однако, наблюдается недостаток работ, посвященных спортивному воспитанию детей 5-7 лет. Этот вопрос подробно изучен в отношении детей школьного возраста и студенческой молодежи, но не относительно детей дошкольного возраста. Поэтому нужны дополнительные исследования, чтобы более глубоко изучить проблему спортивного воспитания в этой возрастной категории.

Современное дошкольное образование стремится реализовать личностно ориентированный воспитательный процесс. Главной целью такого процесса является всестороннее развитие личности ребенка, а также охрана его здоровья. Для достижения этой цели необходимо разработать комплекс вариативных авторских программ.

Одним из приоритетных направлений развития детей в дошкольном возрасте является спортивная деятельность. Это направление имеет высокую значимость в формировании личности ребенка и должно занимать соответствующее место в системе дошкольного воспитания.

1.3. Современные практики обучению футболу детей старшего дошкольного возраста

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самое ценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, заполненная яркими моментами и открытая жизнь. Дошкольное детство играет одну из главных ролей в становлении личности, определяя ход ее развития на следующих этапах жизненного пути человека.

Ведущая потребность ребенка в этом возрасте – потребность в общении и творческая активность. Общение детей выражается в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми, выражение своих чувств и намерений с помощью речи и неречевых средств (жесты, мимика). Творческая активность проявляется во всех видах деятельности, необходимо создавать условия для развития у детей творческого потенциала. Ведущая деятельность – игра, в игровой деятельности дети уже могут распределять роли и строить своё поведения, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью. С 5 лет ребёнок начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного момента. Удовлетворение полученным результатом начинает доставлять ребёнку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе. Ведущая функция – воображение, у детей активно развивается фантазия. Воображение – важнейшая функция, которая лежит в основе успешности всех видов творческой деятельности человека. Очень важно уметь планировать предстоящую деятельность, использовать воображение для развития внутреннего плана действий и осуществлять внешний контроль посредством речи.

У детей старшего дошкольного возраста именно игра, является элементом познания нового мира. Кроме того, что игра является любимой

деятельностью детей, она служит также целями и задачами каждой футбольной школы. Для того, чтобы содействовать здоровому психомоторному развитию, основной моделью деятельности должна стать концепция о предпочтении игры.

Катящий, отскакивающий мяч всегда пробуждает детское воображение и представляется им чем-то волшебным, захватывающим. Взрыв восторга, наблюдаемый нами во время игры группы ребят, лихорадочно гонящихся за мячом и стремящихся сломить сопротивление противника для того, чтобы забить гол, удовлетворяет естественные инстинкты и потребности ребенка. Отталкиваясь от этого утверждения, можно сделать вывод, что деятельность, которую мы организуем в этом возрасте 5-7 лет, должна стать именно игрой.

Это утверждение, затрагивает тему недостаточного двигательного наследия нового поколения детей, проявляющееся в детской спортивной деятельности. В эпоху видеоигр, в силу ограниченности жизненного пространства и снижения стимуляции развития определенных зон коры головного мозга, отвечающих за моторные способности, дети начинают играть в футбол, не имея соответствующей моторной базы, на которой должны строиться будущие спортивные достижения.

Для детей старшего дошкольного возраста, футбол должен быть развлечением, а не тяжелой рутинной. Существует программа «Упрощенные правила». Данная программа основывается на том, что психомоторное развитие человека подчиняется определенным психологическим законам и что каждой ступени развития соответствует определенная фаза обучения.

Преподавательское искусство требует точного распознавания на каждом этапе момента умственного и физического развития ребёнка, когда он готов воспринять тот или иной приём, то или иное упражнение. Когда в начале обучения юному спортсмену предлагаются та или иная игра и соревнование, тренеры обычно не учитывают законы развития психомоторной системы ребенка и, не задумываясь, копируют схемы, предназначенные для взрослых спортсменов, что, безусловно, вредит развитию ребенка.

Только тогда, когда требования тренера и его программы совпадают с интеллектуальными, психическими и моторными качествами ребенка, он имеет шанс научиться тому, чему его учат, быстро, эффективно и надолго.

Когда ребенок наблюдает, играет и тренируется, он приобретает опыт, который чаще всего и не осознает. И только когда впоследствии он сам сталкивается с той или иной игровой ситуацией, ребенок со временем выучивается решать задачи, которые ставит перед ним игра: он меняет своё поведение и уже не повторяет ненужные действия и приемы.

Вместо того, чтобы пытаться повторять действия взрослых и подражать им, ребенок имеет перед собой более простую и вполне выполнимую задачу: упрощенная игра позволяет ему на равных с интересом участвовать в соревновании со своими сверстниками. После того, как юный футболист овладевает техническим приёмом или тактической уловкой, типичным для данной игры, надо идти дальше и браться за более сложное упражнение. Таким образом, процесс обучения становится неразрывным и подследственным, у ученика появляются правильные привычки, и он шаг за шагом приближается к настоящей игре в футбол по всем правилам.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Контрольно-педагогические испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Теоретический анализ научно-методической литературы

В нашем исследовании мы применяли метод сбора и обработки информации, направленный на изучение вопросов, связанных с физическим воспитанием детей дошкольного возраста. Для анализа литературных источников мы выбрали следующие темы: особенности физического воспитания детей этого возраста, а также характеристики организационных форм, средств и методов физического воспитания, применяемых в дошкольных образовательных учреждениях. В рамках данного исследования мы также уделили особое внимание подвижным играм, которые включают элементы футбола и могут быть эффективным средством повышения физической и технической подготовки детей от 5 до 7 лет, занимающихся футболом.

Педагогические наблюдения

В данном исследовании мы провели педагогические наблюдения, направленные на определение эффективности организации процесса подготовки детей в возрасте от пяти до семи лет, которые занимаются футболом. Наблюдения выполнялись на протяжении всего эксперимента и включали оценку таких параметров, как желание детей тренироваться, предпочтения каждого ребенка в играх и заданиях, эффективность обучения

двигательным действиям, готовность к выполнению более сложных заданий и освоению новых двигательных действий.

В процессе наблюдения мы регистрировали показатели техники владения мячом и количественно-качественные характеристики игровых действий в процессе учебных игр.

Контрольно-педагогические испытания

При изучении научно-методической литературы были выявлены контрольные испытания для определения физической подготовленности дошкольников старшего возраста. Одним из методов оценки была быстрота, которая измерялась в беге на дистанциях 10 и 30 м. Перед началом тестирования проводилась разминка, а затем детям предлагалось выполнять две попытки, из которых брался лучший результат. Контрольные испытания проводились в форме соревнований, в которых участвовали по два ребенка.

Для определения скоростно-силовых способностей использовался прыжок в длину с места. Дети выполняли прыжок в яму для прыжков (2х3 м), заполненную песком. Обследование проводилось двумя людьми, которые измеряли длину прыжка с точностью до 0,01 метра. Записывались результаты трех попыток, после чего брался лучший из них для обработки.

Для определения силы мышц использовался метод подъемов туловища из положения лежа за 30 секунд.

Гибкость, которая определялась по глубине наклона из положения сидя.

Также для оценки двигательных способностей использовались два теста: челночный бег 3х5 метров и ходьба по гимнастической скамье.

Кроме того, проводился контроль технической подготовленности, который включал комплекс специальных тестов, используемых в тренировочном процессе юных футболистов. В рамках этого комплекса воспитанники выполняли следующие упражнения:

- ведение мяча 10 м по прямой,
- ведение мяча с обводкой четырех конусов на расстоянии 3 м,

- ведение мяча с обводкой четырех конусов в двух направлениях
- удар на точность правой с расстояния 8 м (из 5 попыток).

Оптимизация процесса тренировки и снижение травматизма - главная задача специалистов в области физического воспитания детей. Для достижения этих целей необходимо проводить подготовительные упражнения перед выполнением основных заданий, что позволит тренировать организм ребенка и предотвращать возможные травмы.

Разминка — это неотъемлемая часть физических тренировок, которая включает в себя набор упражнений, схожих по своей структуре и характеру с тестированием. К таким упражнениям можно отнести бег в течение 30 секунд с умеренной скоростью, равномерные наклоны вперед и на бок, выпрямления и приседания с полной амплитудой, а также прыжки на одной и двух ногах.

Для определения состояния сердечно-сосудистой системы ребенка необходимо измерять ЧСС (частоту сердечных сокращений), как в покое, так и после нормированной физической нагрузки. Для этой процедуры можно использовать детский пульсометр CMS50Qa LCD, который отображает ЧСС при касании пальца.

Оптимальное значение нормы ЧСС для детей в возрасте от 5 до 7 лет находится в диапазоне 78-118 ударов в минуту

В ходе исследования было применено осциллометрическое измерение артериального давления у детей с использованием профессионального электронного тонометра RI-CHAMPION N. В зависимости от возраста нормальное значение систолического артериального давления для детей 5-7 лет составляет от 100 до 122 мм рт. Ст., а диастолического – от 60 до 78 мм рт. Ст.

В рамках исследования была изучена реакция организма на физические нагрузки по показателям таким, как частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (СД) и диастолическое (ДД) давление. Функциональные характеристики были определены как в состоянии покоя, так и после физической нагрузки.

Педагогический эксперимент

Для реализации целей настоящего исследования была разработана методика педагогического эксперимента, который был проведен в течение 9 месяцев. Эксперимент был спланирован на основе наилучших рекомендаций в области физического воспитания и спортивной тренировки детей дошкольного возраста, а также результатов педагогических наблюдений.

Педагогический эксперимент состоял из двух частей, первая часть которого была направлена на констатацию, а вторая - на формирование. Констатирующий этап был проведен для сбора и анализа данных о базовых уровнях физического развития и физических навыках детей. Вторая часть представляла собой практическую работу с детьми, направленную на повышение их физической активности, улучшение физического здоровья и формирование навыков спортивной тренировки.

В рамках исследования были проанализированы функциональные и физические характеристики детей в возрасте 5-7 лет. В эксперименте принимали участие 30 детей различного типа воспитания: одна группа детей посещала детский сад, а другая была домашнего воспитания. Измерения показателей физического развития были проведены и включали в себя функциональные показатели и уровень общей физической и технической подготовленности.

В результате исследования выявлено, что дети, занимаясь по нашей методике, имели более высокие функциональные показатели и уровень физической подготовленности, чем занимающиеся не по нашей методике. Эти дети уже имели сформированные базовые двигательные навыки и умения, которые позволили им быстрее адаптироваться и присоединиться к группе. Де

В связи с этим, на основе проведенных исследований, была выдвинута гипотеза о необходимости формирования отдельных групп для детей в зависимости от их типа воспитания. Такой подход позволит ввести в тренировочный процесс подготовительный период, направленный на

адаптацию детей к организованному выполнению физических упражнений, а затем по мере продвижения, объединить их в общую группу. Данный подход может способствовать более успешному развитию физических возможностей детей и оказать позитивный вклад в их здоровье и общее благополучие

В рамках нашего исследования был проведен формирующий педагогический эксперимент, длительностью в 5 месяцев. Группы детей были разделены на экспериментальную и контрольную, с каждой группой входило по 15 детей. Дети контрольной группы посещали детский сад и дополнительно тренировались по футболу, тогда как дети экспериментальной группы не посещали детский сад, но занимались футболом по специально разработанной методике.

Основная цель нашей методики заключалась в интеграции средств физической и технической подготовки детей возрастом от 5 до 7 лет, занимающихся футболом. Включены были такие разделы тренировочного процесса, как общая и специальная физическая подготовка, техническая и игровая подготовка, и, конечно же, педагогический контроль.

В рамках занятий экспериментальной группы использовались различные инструментари и методики, включающие средства "школы мяча" и средства сопряженного воздействия для обеспечения специальной физической и технической подготовки.

В данном исследовании было проведено 72 учебно-тренировочных занятия участниками контрольной и экспериментальной групп в течение 9 месяцев - с сентября по май. Цикл тренировочного процесса включал в себя 5 этапов: втягивающий этап, два развивающих этапа и стабилизирующие этапы. Втягивающий этап продолжался с сентября по октябрь и включал в себя 16 академических часов и 16 занятий. Два развивающих этапа проходили в ноябре-январе и март-апреле соответственно с продолжительностью по 40 академических часов и 40 занятий. Стабилизирующие этапы состояли из 16 академических часов и 16 занятий в феврале и мае.

Измерения показателей и уровня физической и технической подготовленности были проведены дважды - в начале и в конце цикла тренировочного процесса. Анализ 30 показателей показал высокую эффективность разработанной методики и подтвердил необходимость ее внедрения в тренировочный процесс старших дошкольников в рамках дополнительного образования. Общее количество академических часов составило 72 в год.

Методы математической статистики

В данном исследовании проанализированы полученные данные с помощью методов математической статистики и вычислительной техники [37]. Для проведения расчетов использовались стандартные функции математической статистики, встроенные в программу MicroSoft EXEL. Эти функции позволяют вычислить основные параметры статистической оценки, такие как среднее значение, среднеквадратичное отклонение, коэффициент корреляции Браве-Пирсона и критерий Стьюдента.

Для оценки достоверности различий в выборках использовался модифицированный t-критерий Стьюдента для связанных выборочных совокупностей, расчетный коэффициент которого рассчитывался по формуле.

$$t = \frac{\bar{d} \times \sqrt{n}}{s_d}$$

где $d_i = y_i - x_i$ – прирост индивидуального показателя, s_d – среднее квадратическое отклонение индивидуальных приростов.

По полученным средним данным были рассчитаны темпы прироста по каждому из исследуемых показателей по формуле Мейнерта (2).

$$T = \frac{M_2 - M_1}{M_1} \times 100\%$$

Взаимосвязь показателей определялась по коэффициенту корреляции Браве-Пирсона.

2.2. Организация исследования

В период с сентября 2022 года по май 2023 года было проведено научно-исследовательское исследование на базе футбольной школы «Созвездие». Исследование прошло четыре этапа.

Первый этап, который начался в сентябре 2022 года и продлился до октября 2022 года, состоял в анализе научно-методической литературы. В результате была выявлена актуальность исследуемого вопроса, что позволило сформулировать гипотезу, цель, задачи исследования, подобрать и адаптировать контрольные упражнения, а также начать педагогический эксперимент.

Второй этап проводился с ноября 2022 года по январь 2023 года. В ходе этого этапа был изучен уровень физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Был организован констатирующий педагогический эксперимент, в ходе которого проводилось педагогическое тестирование, антропометрия, определение функционального состояния детей 5-7 лет, занимающихся футболом. Также было осуществлено теоретическое обоснование и разработка методики интеграции средств

На **третий этап** исследования (февраль 2023 г. – март 2023 г.), были созданы две группы по 22 участника: контрольная и экспериментальная. Молодые футболисты из экспериментальной группы тренировались по специально разработанной методике для подготовки юных футболистов в возрасте 5-7 лет на этапе спортивно-оздоровительного развития. В течение года были проведены два тестирования, на основании которых были определены показатели физического развития и уровня физической и технической подготовленности участников эксперимента. Также были вычислены темпы прироста исследуемых характеристик и степень их различия. Благодаря этому смогли оценить эффективность предлагаемой методики тренировки детей старшего дошкольного возраста, занимающихся футболом.

Четвертый этап (апрель 2023 г. – май 2023 г.) был посвящен статистической

обработке полученных данных, их анализу и интерпретации. Также было проведено теоретическое обоснование полученных результатов и написание диссертационной работы.

3. ОБОСНОВАТЬ, РАЗРАБОТАТЬ МЕТОДИКУ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 5-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕРИТЬ ЕЁ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ

3.1 Разработка и реализация методики занятий футболом детей 5-7 лет на основе интеграции физической и технической подготовки

В спортивной подготовке детей старшего дошкольного возраста, занимающихся в ДЮСШ, важна разносторонняя и целостная работа над формированием физических качеств, становлением технических умений, развитием игрового мышления, а главное - основание желания заниматься спортом. Для этого необходима методика тренировок, которая должна быть комплексной и решать основные задачи, решаемые на спортивно-оздоровительном этапе в рамках дополнительного образования.

Разработанная методика спортивной подготовки детей старшего дошкольного возраста включает основные разделы, которые предусматривают средства реализации, учитывающие возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста. Ее целью является не только развитие физических качеств ребенка, но и формирование и развитие технических навыков, игрового мышления, которые создадут условия для осознанного выбора занятий спортом и продолжения занятий спортом в будущем.

(Рисунок 1)

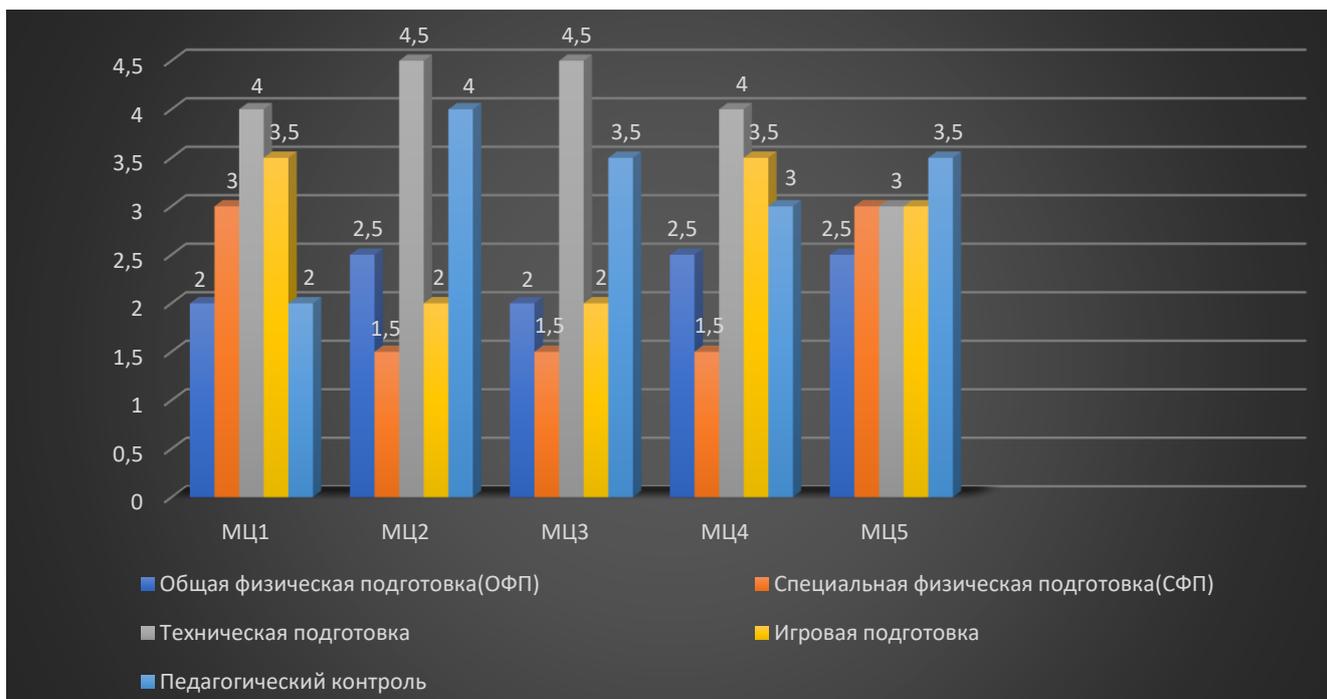


Рисунок 1 – Содержание тренировочных занятий по футболу с детьми 5-7 лет в течение 9-месячного цикла (72 часов)

В данном исследовании тренировочный процесс был проведен в рамках педагогического эксперимента на основе новейших методик физического воспитания, которые соответствовали программам спортивной подготовки детей старшего дошкольного возраста.

Тренировочные занятия для футболистов в контрольной и экспериментальной группах были организованы в количестве 72 академических часов в год, то есть было проведено 72 занятия

(Таблица 7)

Таблица 7 – Структура тренировочных занятий с детьми 5-7 лет, занимающимися футболом.

Разделы Подготовки	Месяцы										Всего
	1	10	11	12	1	2	3	4	5		
ОФП	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	22

«Школа мяча»	2	2	1	1	1	1	1	1	2	12
Средства сопряженного воздействия	1	1	1	1	1	1	2	2	1	11
Техническая		1	3	2	1	2	1	1	2	13
Игровая			1	2	2	2	2	2	1	12
Педагогический контроль	1				1					2
Итого	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

В тренировочном периоде, продолжительностью 9 месяцев с сентября по май, было выделено 5 частей, каждая из которых отличалась по целям подготовки, применяемым средствам и соотношению времени. С целью развития физических качеств и формирования основных двигательных умений у детей дошкольного возраста, в соответствии с теорией и методикой физического воспитания, была разработана программа тренировок.

Основной задачей в программе было выполнение средств общей физической подготовки, которые были выполнены в 52 академических часах, что составляло 36% всего тренировочного времени. По 9-месячному циклу, средства ОФП были использованы неравномерно: 56% от общего времени было выделено на втягивающий блок, 25% - на первый и второй развивающие блоки, 19% - на третий развивающий блок, и 25% - на стабилизирующие блоки.

В программе тренировок были выделены втягивающий блок, продолжительностью 16 академических часов и 16 занятий, и два развивающих блока, каждый из которых длился по 40 академических часов и 40 занятий. Также были выделены стабилизирующие блоки, длившиеся по 16 академических часов и 16 занятий в феврале и мае.

Основной задачей в процессе тренировок было развитие физических качеств и формирование основных двигательных умений, в соответствии с теорией и методикой физического воспитания детей дошкольного возраста. Общая физическая подготовка была выполнена с помощью средств, объединенных в соответствующий раздел программы тренировок.

В ходе процесса обучения футбольным навыкам у детей происходит постепенное овладение техническими умениями, а также возникает возможность применять специальные упражнения для улучшения производительности. Это приводит к тому, что объем общей физической подготовки снижается, а количество специализированных упражнений увеличивается.

В данном исследовании рассматриваются средства общей физической подготовки, используемые в процессе занятий с детьми дошкольного возраста. Основными видами движений, которые рекомендуется применять в данном случае, являются бег и ходьба, которые могут сочетаться с другими движениями. Для развития внимания могут использоваться различные задания, такие как зеркальное повторение движений других игроков или изменение способа передвижения по звуковому сигналу.

Для формирования основных видов двигательных действий рекомендуется использовать упражнения, направленные на бросание и ловлю мячей, а также на развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника. Однако особое внимание следует уделять развитию двигательно-координационных способностей, что может быть достигнуто через выполнение новых упражнений на каждом занятии.

В качестве эффективных средств обучения детей дошкольного возраста приемлемо использовать подвижные игры. Например, такие игры, как "Салки", "Воришки", "Ромашка" или "Невод" могут оказаться полезными для формирования и развития двигательных навыков у детей. В целом, использование общей физической подготовки в сочетании с подвижными

играми способствует формированию гармонично развитой личности у детей дошкольного возраста.

Упражнения «школы мяча» являются эффективным средством общей физической подготовки (ОФП). Школой мяча называют систематизированные по принципам от простого к сложному упражнения в бросании, отбивании и ловле мяча. Такие упражнения нацелены на развитие координации движений, меткости, скорости реакции и способности к визуально-моторному анализу. Методические работы Е.Ф. Желобковича [26] и Н.И. Николаевой [51] представляют упражнения и игры школы мяча

В ходе подготовки спортсменов, важным этапом является специальная физическая подготовка, которая должна занимать не менее 24% от общего времени тренировок, что составляет около 38 часов.

Содержание тренировок включает в себя упражнения сопряженного воздействия, которые способствуют развитию не только физических качеств, но и техники выполнения действий с мячом. Для достижения максимального эффекта, система упражнений объединяет развитие физических качеств и техническую подготовку, применяя принципы доступности и постепенного усложнения.

В рамках проводимых тренировок постепенное усложнение выполнения упражнений реализовано с помощью изменения пространственных и временных условий, количества мячей, игроков, а также соперников. Для более эффективной подготовки, использовались разные подвижные игры, в которые входили тренировки реагирования на движущийся объект.

Кроме выполнения элементарных упражнений, основной фокус был на технических приемах, таких как ловли и броски, удары и остановки, ведение мяча. Они помогают спортсменам более точным и эффективным выполнять различные действия, такие как пас, удар и др. Таким образом, специальная физическая подготовка является важным компонентом тренировочного процесса и имеет существенное влияние на достижение оптимальных результатов в спорте.

Спортивная подготовка включает в себя не только развитие физической силы и выносливости, но и формирование двигательных-координационных способностей и технических умений. Одним из главных заданий тренеров является создание эффективных упражнений, которые включают в себя элементы необычности и способствуют улучшению результатов спортсменов.

Анализ результатов эксперимента показал, что при выполнении технических действий у спортсменов часто обнаруживается асимметрия. В связи с этим, большое внимание уделялось тренировке "не ведущей" ноги или руки, чтобы достичь более равномерного распределения нагрузки на все группы мышц.

Процесс специальной физической подготовки организовывался равномерно в течение 9 месяцев с общим объемом 4 часов в каждом месяце (если не считать январь, когда объем СФП был сокращен до 2 часов в месяц). Однако, необходимо отметить, что выбор временных интервалов специальных упражнений на важнейшие группы мышц должен быть обоснованным и изученным, чтобы достичь наилучших результатов в тренировочном процессе.

Один из ключевых аспектов эффективного развития детей старшего дошкольного возраста — это их способность быстро осваивать новые двигательные навыки. В связи с этим, в разработанной методике наиболее важным элементом была техническая подготовка, которая представляла собой значимую часть тренировочной программы. Раздел, посвященный технической подготовке, включался в занятия с октября и занимал 2 часа, а затем отводилось от 2 до 4 часов ежемесячно. Ребята, которые занимаются дома, могут отличаться по уровню владения основными движениями. В связи с этим, в первый месяц тренировок проводилось обучение основным движениям и формирование готовности к освоению новых сложных двигательных и координационных действий.

Во время втягивающего блока детей знакомили с основными элементами техники футбола. Проводилось знакомство с простейшими техническими приемами владения мячом и основные способы их выполнения:

- 1) Удар по движущемуся мячу правой ногой (внутренней стороной стопы) партнеру с расстояния от 5 до 7 м;
- 2) Ведение мяча по прямой средней частью подъёма только правой ногой
- 3) Ведение мяча внутренней и внешней стороной подъёма между конусами и фишками («змейкой»)
- 4) Игра в футбол по упрощённым правилам, (1х1, - 4 ворот, 2х2 – 2 мячами 4 ворот)

В другой раздел выделена игровая практика, которая проводилась в количестве 34 часов, игры проводились в маленьких составах (1х1, 2х2), с различным количеством мячей, по упрощенным правилам. В ходе игровой деятельности используются все технические приемы в условиях комплексного проявления физических качеств и индивидуальных тактических действий.

Одним из важнейших моментов при работе с детьми старшего дошкольного возраста являются врачебный и педагогический контроль. Для контроля использовались педагогические наблюдения, экспертная оценка освоения технических действий и качества игровой деятельности, а также педагогическое тестирование. Активный контроль проводился на тренировочных занятиях, а комплексный этапный контроль из всех видов контроля проводился только во время втягивающих и стабилизирующих блоков. Проведение комплексного контроля позволило изменить физическую нагрузку на детей и подобрать наиболее подходящие средства и методы, в том числе спортивные игры, благодаря которым была получена реальная информация для родителей и сформулированы рекомендации по оптимизации двигательного режима детей.

Главными орудиями осуществления разработанной методики являлись подвижные игры и разные варианты игры в футбол в малых составах (1х1, 2х2, 3х3) вдвое, трое, четверо и шестеро ворот с одним, двумя, четырьмя мячами.

Подвижные игры проводились в подготовительных, основных и заключительных частях тренировочных занятий. Подвижные игры были разделены нами на следующие разновидности:

- игры, направленные на развитие скоростных способностей («Доставка пиццы», «Эстафеты», «Пираты», «Остров Сокровищ», «Невод», «Морозы», «Салки»);

- игры, направленные на развитие двигательного-координационных способностей («Акула и Пираты», «Кто самый меткий?», «Займи свою планету», «Море», «Ромашка», «Хвостики», «Эпидемия»);

- игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей («Не попадись», «Волк во рву», «Охотники и звери», «Спаси партнёра», «Салки-спасалки»).

В процессе подготовки дошкольников к физической активности необходимо внедрять необычные средства тренировок, о которых упоминают некоторые авторы литературы. Однако, они еще не нашли адекватного применения в практике физического воспитания дошкольников. К примеру, это могут быть подвижные игры «школы мяча», разработанные специально для этой возрастной категории, упражнения, направленные на развитие координации и различных навыков, а также технические комплексы, содержащие элементы игр в футбол.

Исходя из педагогических наблюдений и опыта работы с детьми дошкольного возраста, мы убедились в том, что многие родители готовы активно участвовать в физическом воспитании своих детей. Однако, некоторые родители сталкиваются с пробелами в необходимых знаниях и высокой занятостью на работе и домашних делах, что мешает им принять участие в процессе. Именно поэтому работа с родителями является одним из ключевых факторов в работе тренера.

Таблица 8 – Организация тренировочного процесса детей 5-7 лет, занимающихся футболом

Часть занятия	КГ	ЭГ
Подготовительная часть	Построение, объяснение задачи тренировки	
	Подвижные игры (с мячом/без мяча)	
Основная часть	Технический комплекс (змейка, уход в стороны внутренней-внешней стороной стопы)	Подвижная игра с элементами футбола и пассивным сопротивлением
	Игровое упражнение (упражнение с моментами из большого футбола)	Подвижная игра с элементами футбола и активным сопротивлением со стороны других игроков
	Игра в футбол по упрощенным правилам в малых составах (1x1, 2x2)	
Заключительная часть	Подвижная игра на внимание	
	Подведение итогов тренировки	

Взаимосвязь тренера и семьи ребенка направлена на поиск новых подходов к совместному физическому воспитанию ребенка, формированию у него положительного отношения к спорту, организованности, дисциплинированности, трудолюбия. Работа с родителями проводилась за рамками тренировочного процесса и проводилась по следующим направлениям:

- проведение бесед, организация родительских собраний, семинаров и индивидуальных консультаций;
- оперативное информирование родителей о результатах педагогических наблюдений и контрольно-педагогических испытаний;
- игровая и соревновательная практика в рамках проведения совместных тренировок.

Совместные тренировки проводились в виде спортивных праздников, в которых принимали участие дети и их родители, в течение 9 месяцев всего было проведено 8 мероприятий.

Структура праздника была следующей:

1. Построение. Приветствие. Краткий рассказ праздника.
2. Деление на команды (в каждой команде были и мамы, и папы)
3. Смешанные эстафеты (6 заданий: 3 общие, 3 специфические)
4. Общий конкурс для мам, пап и детей
5. Игры в футбол, родители против детей.
6. Подведение итогов. Награждение.
7. Совместное фото.

Важное значение имеют занятия, направленные на организацию двигательной деятельности детей. Они помогают родителям освоить основы физкультурной грамотности и понять физиологические особенности своего ребенка, а также научиться контролировать его физическое состояние. В результате улучшается взаимопонимание между детьми и родителями, а также повышается доверие к тренеру.

На совместных праздниках и мероприятиях, которые проводятся совместно с родителями и детьми, применяются различные способы участия взрослых. Они могут участвовать в подвижных играх без мяча или с мячом, в том числе с элементами футбола. В таких играх формируются отдельные команды из детей и взрослых, а также смешанные команды, в которых участвуют дети и их родители вместе.

Такой подход к организации совместных занятий и праздников оказывает позитивное влияние на формирование личности ребенка и помогает повысить интерес детей и родителей к занятиям футболом. Важно отметить, что такие мероприятия могут увеличить степень вовлеченности родителей в спортивную деятельность своих детей и позволить им лучше понимать их потребности в этой области.

В рамках нашего исследования мы разработали методику интеграции средств физической и технической подготовки детей 5-7 лет, занимающихся футболом. Эта методика была реализована в течение 9 месяцев через 5 блоков, каждый из которых имел свою целевую направленность. Наша работа позволяет решать совокупность образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в рамках спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Методика имеет ряд отличительных особенностей. Она основывается на формировании у детей дошкольного возраста двигательных навыков и базовой техники футбола, а также на активном использовании подвижных игр с общеразвивающим и специальным характером. Важным аспектом методики является ее модульность: отдельные ее разделы объединены между собой и реализуются с учетом возрастных особенностей и уровня физического и технического развития каждого ребенка.

Нами была разработана методика физической и технической подготовки детей, которые занимаются футболом в возрасте от 5 до 7 лет. Важность данной методики заключается в том, что она соответствует основным дидактическим принципам физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Изучение данной методики основано на следующих принципах:

- 1) Использование средств, методов и форм организации тренировочного процесса с учетом качественного своеобразия цели, задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки, особенностей физического развития детей дошкольного возраста
- 2) Исправление используемых средств обучения двигательным действиям в соответствии от усвоения дошкольниками учебного материала.
- 3) Соединенное развитие физических качеств и познание дошкольниками элементов базовой техники футбола

- 4) Применение подвижных игр, как ведущего вида деятельности детей 5-7 лет
- 5) Разделение способов тренировки и уровня физической нагрузки, в зависимости от этапов обучения, возрастных и индивидуальных особенностей, а также физической подготовленности ребенка. Это условие выработано на основе дидактических принципов последовательности и доступности, планируемых увеличение объема нагрузки от меньшего к большему, адекватного подбора средств и методов обучения.
- 6) Взаимосвязь тренера и семьи. Согласованные действия родителей и тренера с целью основания у детей интереса к занятиям футболом.

При нормировании физической подготовки необходимо учитывать несколько факторов, среди которых продолжительность подвижных игр, период отдыха между играми, характер и продолжительность отдыха, количество повторений и размер игрового пространства.

Руководствуясь практическим материалом, программа тренировок для детей в возрасте от 5 до 7 лет, занимающихся футболом, должна включать в себя несколько этапов подготовки. На ранних этапах тренировочных занятий основным приоритетом является общая физическая подготовка и обучение основным техническим приемам в работе с мячом.

Общая физическая подготовка имеет цель укрепления здоровья ребенка, а также развития физических качеств и способностей, необходимых для повседневной жизни и в спортивной деятельности. Она позволяет решать задачи по формированию корректной осанки, достижению оптимального уровня выносливости, развитию силы и гибкости тела.

Техническая подготовка нацелена на обучение основным техническим приемам работы с мячом, таким как ведение мяча по прямой, с изменением направления и передачами. Она помогает развить моторные навыки и освоить базовые приемы игры в футбол, что является основой для дальнейшего развития спортивных достижений.

В процессе занятий футболом с детьми в ДЮСШ имеет особое значение использование специальных упражнений, которые могут эффективно влиять на конкретные элементы техники, обеспечивая изменчивость и многообразие при решении поставленных задач в процессе соревновательной деятельности. В рамках данной методики соревновательная подготовка осуществляется через применение товарищеских игр и турниров в упрощенном формате, таких как 1x1 и 2x2.

Важный вклад в повышение продуктивности данной методики оказывает специальная работа с родителями. На основании данных Г.Н. Голубевой [16], участие родителей в развитии активного двигательного образа жизни у детей до начала посещения тренировок по футболу имеет значительное значение. Автор подчеркивает актуальность педагогических мероприятий, направленных на формирование внутренней потребности в двигательной активности у ребенка, что является важным фактором для успешной адаптации к условиям внешней среды.

В современной научной литературе множество отечественных исследователей выделяют несколько составляющих физического состояния человека, таких как физическое развитие, физическая подготовленность, физическая работоспособность и состояние здоровья. Физическое развитие определяется по морфофункциональным признакам, включающим в себя рост и вес тела, окружность грудной клетки и т.п. Физическая подготовленность отражает динамику развития физических качеств и может быть измерена по определенным тестам и нормативам. Физическая работоспособность зависит от физической подготовленности и выражается в возможности выполнять определенную физическую нагрузку. Здоровье человека включает в себя не только отсутствие болезней, но и психологическую и социальную адаптированность.

Для оценки результативности созданной методики мы проводили анализ динамики показателей физического развития, функциональных характеристик и уровня физической и технической подготовленности детей в возрасте от 5

до 7 лет. В ходе констатирующего педагогического эксперимента мы выявили, что результаты оказались схожими с предыдущими исследованиями и наблюдениями. Например, в начале 9-месячного тренировочного цикла дети, занимающиеся футболом в ДЮСШ, лучше адаптировались к физическим нагрузкам, что проявлялось в менее выраженных изменениях ЧСС и артериального давления после выполнения упражнений.

Игра в футбол – это эффективный способ развития физических качеств и двигательных умений у детей в возрасте 5-7 лет. В этом возрасте спортивные тренировки играют важную роль в формировании здорового образа жизни и повышении интереса к физической культуре. Кроме того, тренировки по футболу могут стимулировать творческий потенциал каждого ребенка.

Методика подготовки детей 5-7 лет, занимающихся футболом, основывается на комплексе средств физической и технической подготовки. Анализ результатов исследования показывает, что использование такой методики помогает достичь гармоничного и всестороннего развития физических качеств у детей. Она также может быть включена в систему спортивной подготовки детей, что может способствовать снижению возраста начала занятий.

В игре в футбол физические качества и двигательные умения развиваются в условиях узкой взаимосвязи с координацией движений, быстротой реакции, игровым мышлением и эмоциональностью. Более того, игровой формат занятий позволяет ребенку осознать свою природную потребность в двигательной активности и различных формах движения.

Таким образом, занятия по футболу важны для физического и эмоционального развития детей в возрасте 5-7 лет. Использование интеграции средств физической и технической подготовки помогает достигнуть лучших результатов в развитии детей и может быть включено в систему спортивной подготовки для детей.

В настоящем исследовании рассматриваются педагогические условия, обеспечивающие качественное использование методики тренировочного

процесса детей 5-7 лет. Данные условия основываются на общих дидактических принципах воспитательного и образовательного процесса детей данной возрастной категории, а также на принципах организации физического воспитания. При использовании методики необходимо учитывать специфические особенности двигательного режима и качественные характеристики целей и задач, поставленных перед детьми.

Одним из важных условий является быстрая коррекция содержания занятий, что необходимо в случае усвоения пройденного материала детьми. Кроме того, необходимо сочетать развитие физических качеств и технических умений, а также дифференцировать материал с учетом индивидуальных особенностей и возраста детей.

Основной формой деятельности при использовании методики должны быть различные подвижные игры, которые присущи данному возрасту ребенка, и это должно быть учтено при составлении программы. Важным условием также является взаимодействие между ДЮСШ и семьей в процессе реализации программы физического воспитания.

3.2 Проверка результативности экспериментальной методики в педагогическом эксперименте

Для достижения высоких результатов в футболе необходимо иметь высокий уровень физической подготовки. Оценивание результативности освоения игры в футбол происходит на основе уровня развития различных физических качеств детей, таких как реакция, быстрота, скорость, ловкость, гибкость и выносливость.

Футбол требует значительной амплитуды движений, поэтому гибкость юных футболистов играет критическую роль. Действия во время игры часто повторяются, их качественное и рациональное применение невозможно без использования различных видов выносливости.

Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста требует организованного и четко структурированного подхода, в котором основное внимание уделяется развитию физических качеств у занимающихся. Особенно важным фактором для достижения успеха в тренировочном процессе является высокий уровень физической подготовленности.

Один из критически важных физических качеств, влияющих на игровую активность футболистов, является быстрота. В сравнении со всеми другими физическими качествами, скоростные способности самые, трудно тренируемые у футболистов. В связи с этим, в нашем исследовании мы уделили значительное внимание воспитанию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, а педагогический контроль уровня общей физической подготовленности являлся ключевым элементом в планировании нагрузки и подборе средств и методов подготовки.

Развитие человеческих способностей, таких как скорость, выделяются природными условиями, включая скорость нервных процессов и координацию между нервной системой и мышцами, обеспечивающие быстроту двигательных действий. Для развития данного качества наиболее подходящим изучаемый период онтогенеза. В контексте футбола, быстрота движений с и без мяча является важным фактором, требующим быстрого мышления. Поэтому, развитие скоростных качеств у футболистов является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Таблица 10 – Изменение показателей общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, занимающихся футболом

Контрольные упражнения	Этап эксперимента	Статистические показатели		t, p
		ЭГ	КГ	
		$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	
1	2	3	4	5
Бег 10 м, с	до эксперимента	$3,3 \pm 0,07$	$3,2 \pm 0,6$	$\frac{0,958}{> 0,05}$
	после эксперимента	$3,0 \pm 0,06$	$3,1 \pm 0,5$	$\frac{0,893}{> 0,05}$
	t, p	$\frac{3,254}{< 0,01}$	$\frac{1,280}{> 0,05}$	-
Бег 30 м, с	до эксперимента	$8,1 \pm 0,2$	$7,7 \pm 0,2$	$\frac{1,482}{> 0,05}$
	после эксперимента	$7,5 \pm 0,1$	$7,2 \pm 0,2$	$\frac{1,222}{> 0,05}$
	t, p	$\frac{2,683}{< 0,05}$	$\frac{1,768}{> 0,05}$	-
Челночный бег 3 x 5 м, с	до эксперимента	$6,8 \pm 0,2$	$6,6 \pm 0,2$	$\frac{1,058}{> 0,05}$
	после эксперимента	$6,1 \pm 0,2$	$6,2 \pm 0,1$	$\frac{0,779}{> 0,05}$
	t, p	$\frac{2,475}{< 0,05}$	$\frac{1,789}{> 0,05}$	-
Прыжок в длину с места, см	до эксперимента	105 ± 2	109 ± 3	$\frac{1,338}{> 0,05}$
	после эксперимента	114 ± 3	116 ± 2	$\frac{1,004}{> 0,05}$
	t, p	$\frac{2,496}{< 0,05}$	$\frac{1,941}{> 0,05}$	-
Ходьба по гимнастической скамье, см	до эксперимента	$78,0 \pm 5$	$84,0 \pm 4$	$\frac{1,892}{> 0,05}$
	после эксперимента	$92,0 \pm 4$	$96,0 \pm 4$	$\frac{1,805}{> 0,05}$

	t, p	$\frac{2,186}{< 0,05}$	$\frac{2,121}{> 0,05}$	-
Тест на гибкость, мм	до эксперимента	$28,0 \pm 2$	$33,0 \pm 2$	$\frac{2,054}{> 0,05}$
	после эксперимента	$39,0 \pm 4$	$42,0 \pm 5$	$\frac{1,907}{> 0,05}$
	t, p	$\frac{2,460}{< 0,05}$	$\frac{1,671}{< 0,05}$	-
Подъем туловища из положения лежа, кол-во раз	до эксперимента	$10,8 \pm 0,8$	$11,4 \pm 0,6$	$\frac{1,486}{> 0,05}$
	после эксперимента	$12,6 \pm 0,5$	$13,8 \pm 0,7$	$\frac{1,582}{> 0,05}$
	t, p	$\frac{1,908}{> 0,05}$	$\frac{2,603}{< 0,05}$	-

В настоящем исследовании были получены результаты, характеризующие физическую подготовленность юных футболистов в поле бега на дистанцию 10 метров. Участники эксперимента были разделены на контрольную и экспериментальную группы, исходно не отличавшиеся друг от друга в этом параметре. При констатирующем эксперименте было зафиксировано значение переменной на уровне 3,3 и 3,2 секунд соответственно.

После педагогического эксперимента, направленного на улучшение физических качеств детей обеих групп, результаты в беге на 10 метров значительно улучшились. Так, в экспериментальной группе дети достигли значений 3,0 секунды, а в контрольной – 3,1 секунды.

Анализ результатов показал, что увеличение результатов у детей экспериментальной группы составило 0,3 секунды, что соответствует 9,5% от исходного значения, а в контрольной – лишь 0,1 секунду, что составляет 3,2%

Результаты эксперимента показали, что участие в специализированных физических тренировках положительно влияет на результаты бега на 30 метров и челночного бега 3 x 5 м у детей. В самом начале эксперимента у детей

контрольной и экспериментальной групп результаты в данных видах бега отличались значительно: 8,1 с и 7 секунд соответственно. Однако, после 9-месячного периода тренировок, результаты участников улучшились. В экспериментальной группе дети достигли результатов 7,5 с в беге на 30 метров и 6,1 с в челночном беге 3 x 5 м, а в контрольной группе результаты составили 7,2 с и 6,2 с, соответственно.

Определение характеристик осанки и походки человека, а также разнообразие и свободу его движений зависят от его гибкости. Гибкость определяется уровнем сгибаемости, которая может быть измерена глубиной наклона. В ходе эксперимента, проведенного в течение 9 месяцев, было выявлено, что дети из экспериментальной группы, занимавшиеся специальными упражнениями стретчинга в рамках подвижных игр, достигли более высоких результатов в показателях гибкости. В начале цикла глубина наклона составляла 28 и 33 мм в экспериментальной и контрольной группах соответственно, а по окончании достигла 39 и 42 мм. Прирост показателей составил 11 мм (32,8%) в экспериментальной группе и 9 мм (24%) в контрольной.

Изначально, участники эксперимента в обеих группах показали схожие результаты в прыжке в длину с места - 105 и 109 см. Однако, после проведения педагогического эксперимента, скоростно-силовые показатели значительно возросли, что было отражено в показателях прыжка в длину с места. В экспериментальной группе результат составил 114 см, а в контрольной - 116 см. Следует отметить, что юным футболистам экспериментальной группы удалось улучшить свои скоростно-силовые показатели на 9 см (8,2%), в то время как у участников контрольной группы улучшение этого показателя составило 7 см (6,2%).

В отношении ходьбы по гимнастической скамье, начальные результаты в экспериментальной группе были немного хуже, чем в контрольной - 78 и 84 см, соответственно. Однако, следует обратить внимание на большую вариативность результатов в контрольной группе - от 50 до 120 см, в то время

как в экспериментальной группе разброс результатов был больше и составил интервал от 35 до 150 см. При регулярных тренировках футболом и в результате естественного возрастного становления двигательной функции, результаты теста значительно выросли и составили 92 см в экспериментальной группе и 96 см в контрольной.

Следует отметить, что рост результатов в ходьбе по гимнастической скамье был примерно одинаковым в обеих группах, однако участники экспериментальной группы продемонстрировали большее улучшение за счет роста показателей на 14 см (16,5%), в то время как участники контрольной группы улучшили показатель на 12 см (12,3%).

Исследование результатов педагогического эксперимента показало, что силовые показатели участников экспериментальной и контрольной групп возросли на 15,4% и 19% соответственно. В начале эксперимента результаты в тесте подъема туловища составляли 10,8 и 11,4 раз в экспериментальной и контрольной группах, в то время как в конце эксперимента результаты достигли 12,6 и 13,8 раз. Это говорит о том, что тренировки, направленные на формирование технических умений, влияют на улучшение силовых показателей у детей-футболистов.

На ранней стадии становления футболиста важно решить широкий спектр задач, ориентированных на формирование технических навыков, так как они являются основой для создания разнообразия умений и навыков, необходимых для процесса становления мастерства. Тренировки для детей в возрасте 5-7 лет должны быть направлены на решение этих задач, особенно учитывая способность малышей быстро осваивать новые движения.

Техническая подготовленность детей-дошкольников в футболе исследовалась на базе анализа результатов работы с мячом и жонглирования мячом. Ранняя подготовка в этом направлении дает возможность повысить уровень технических умений и навыков, связанных с владением мячом. Это является ключевой задачей для тренировок футболистов-начинающих, так как

умение контролировать движение мяча является одним из основных компонентов игры.

(Таблица 11)

Таблица 11 – Изменение показателей технической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, занимающихся футболом

Контрольные упражнения	Этап эксперимента	Статистические показатели		t, p
		ЭГ	КГ	
		$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	
1	2	3	4	5
Ведение мяча по прямой 10 м, с	до эксперимента	$5,8 \pm 0,5$	$5,2 \pm 0,3$	$\frac{1,448}{> 0,05}$
	после эксперимента	$4,1 \pm 0,3$	$4,2 \pm 0,3$	$\frac{0,996}{> 0,05}$
	t, p	$\frac{2,915}{< 0,05}$	$\frac{2,357}{< 0,05}$	-
Ведение мяча с обводкой четырёх конусов на расстоянии 3 м	до эксперимента	$14,5 \pm 0,8$	$13,7 \pm 0,7$	$\frac{1,605}{> 0,05}$
	после эксперимента	$11,2 \pm 0,9$	$11,4 \pm 0,7$	$\frac{1,117}{> 0,05}$
	t, p	$\frac{2,741}{< 0,05}$	$\frac{2,323}{< 0,05}$	-
Ведение мяча с обводкой четырёх конусов в двух направлениях	до эксперимента	$18,2 \pm 0,8$	$17,8 \pm 0,6$	$\frac{1,222}{> 0,05}$
	после эксперимента	$15,7 \pm 0,7$	$15,9 \pm 0,5$	$\frac{0,991}{> 0,05}$
	t, p	$\frac{2,352}{< 0,05}$	$\frac{2,433}{< 0,05}$	-
Удар на точность правой с расстояния 8 м (из 5 попыток)	до эксперимента	$1,4 \pm 0,2$	$1,8 \pm 0,1$	$\frac{1,444}{> 0,05}$
	после эксперимента	$1,9 \pm 0,1$	$2,2 \pm 0,1$	$\frac{1,195}{> 0,05}$
	t, p	$\frac{2,236}{< 0,05}$	$\frac{2,828}{< 0,05}$	-

Исследование роста технической подготовки детей 5-7 лет, занимающихся футболом, проводилось с использованием контрольной и экспериментальной групп. Оценка подготовленности проводилась по количеству успешно выполненных ударов правой ногой в ворота с расстояния 8 метров. В начале педагогического эксперимента дети контрольной группы продемонстрировали более высокий результат в данном тесте: 1,8 успешных ударов против 1,4 в экспериментальной группе.

В течение 9-месячного эксперимента результаты обучения в обеих группах демонстрировали значимый рост: количество успешных ударов в контрольной группе увеличилось до 2,2, в экспериментальной – до 1,9. Это свидетельствует о том, что педагогический процесс существенно повлиял на улучшение технической подготовки детей.

В ходе игровой деятельности футболист активно взаимодействует с мячом, предъявляя разнообразные двигательные навыки. Одним из важных показателей является качество владения мячом и умение «чувствовать» его. Для оценки этих параметров были использованы три теста: ведение мяча по прямой в течение 10 метров, ведение мяча с обходом четырех конусов на расстоянии 3 м и ведение мяча с обходом четырех конусов в двух направлениях.

Первоначальные результаты теста в ведении мяча по прямой показали время в 5,8 и 5,2 секунд у детей экспериментальной и контрольной групп соответственно. В конце педагогического эксперимента было отмечено улучшение результатов тестирования в обеих группах: у детей экспериментальной группы время уменьшилось до 4,1 секунд, в то время как у детей контрольной группы до 4,2 секунд. Разница показателей в обеих группах составила 1,7 секунд (34,3%) лишь в экспериментальной группе, когда в контрольной группе прирост был менее выражен – в 1 секунду (21,3%).

В ходе проведения эксперимента были измерены показатели времени в ведении мяча с обводкой четырёх конусов на расстоянии 3 метра. Исходно, у юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп, временные

результаты составили 14,5 секунд и 13,7 секунд, соответственно. Эти данные полностью соответствовали результатам, полученным в ходе констатирующего эксперимента.

После завершения педагогического эксперимента были зафиксированы улучшения в ведении мяча «змейкой» у детей обеих групп. В экспериментальной группе показатель был сокращен до 11,2 секунд, а в контрольной группе до 11,4 секунд. Таким образом, в экспериментальной группе произошло улучшение в 3,3 секунды (что составляет 25,7%), в то время как в контрольной группе улучшение было на 2,3 секунды (что составляет 18,3%).

Полученные в результате эксперимента данные свидетельствуют о существенном росте результатов в ведении мяча с обводкой четырёх конусов в двух направлениях у детей 5-7 лет, занимающихся футболом. В начале эксперимента показатели в экспериментальной и контрольной группах составляли 18,2 и 17,8 секунд соответственно, в то время как к концу года достигли значений 15,7 и 15,9 с. Незначительное превосходство в темпах роста показателей наблюдалось в экспериментальной группе.

Анализ показал, что занятия футболом с использованием разработанной методики оказывают позитивное влияние на уровень физической и технической подготовленности детей 5-7 лет. Улучшение показателей в ведении мяча «змейкой» в двух направлениях составило 14,7% и 11,3% в экспериментальной и контрольной группах, соответственно.

В ходе выполнения педагогического эксперимента нами была опробована методика обучения детей. За период девяти месяцев тренировочного цикла мы заметили значительное улучшение результатов у участвовавших в эксперименте детей.

Первым параметром, на который мы обратили внимание, были результаты в беге. Ученики, занимающиеся по нашей методике, бегали на дистанциях в 10 и 30 метров быстрее, чем в начале эксперимента. Также мы отметили значительный прогресс в челночном беге.

Однако улучшение результатов не ограничивалось только физическими параметрами. Наши ученики проявили рост в технической подготовке, что стало заметно при выполнении спортивных заданий.

Мы наблюдали значительный прогресс в ударе по мячу правой ногой с целью достижения точности. Также мы отметили улучшение в ведении мяча по прямой на 10 метров, в ведении мяча с обходом четырех конусов на расстоянии 3 метров, а также в ведении мяча с обводкой четырех конусов в двух направлениях, что свидетельствует об улучшении координации движений и быстроты реакции у детей.

ВЫВОДЫ

Проведенное теоретическое и экспериментальное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. В ходе эксперимента нами была теоретически обоснована важность методики на основе интеграции физической и технической подготовки детей 5-7 лет, занимающихся футболом в ДЮСШ
2. Разработана и внедрена методика подготовки детей 5-7 лет, занимающихся футболом на основе интеграции средств физической и технической подготовки.
3. Опытным-экспериментальным путем проверена результативность методики на основе интеграции физической и технической подготовки детей в возрасте 5-7 лет, занимающихся футболом в ДЮСШ. Исходя из анализа результатов итогового тестирования, мы можем с уверенностью сделать вывод о том, что разработанная нами методика эффективна и результативно влияет на физическую и техническую подготовку детей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

С целью управления подготовкой детей 5-7 лет, занимающихся футболом, целесообразно формировать группы занимающихся с учетом их физических и технических способностей.

В системе тренировок футболистов 5-7 лет важно отметить главные направления: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» «Техническая подготовка «Игровая подготовка» и «Педагогический контроль».

В первом этапе тренировок с детьми в возрасте 5-7, занимающимися футболом, важно отводить много времени на развитие в работе с мячом, которое можно улучшить с помощью подвижных игр, но также важно не забывать о развитии координационных и скоростных способностей. Для правильного обучения детей 5-7 лет занимающихся футболом и оптимальных физических нагрузок, в тренировочные занятия нужно включать средства интеграционного воздействия.

К методам физической и технической подготовки детей 5-7 лет, занимающихся футболом, стоит отнести следующие педагогические методы: наглядный (постоянный показ упражнений тренером); словесный (объяснение упражнений в беседе с детьми. Форма вопрос-ответ, также поможет в этом методе); повышения эмоциональной активности (различные подвижные игры, подвижные игры с сюжетом). Широко используются в тренировочном процессе с дошкольниками специфические методы: игровой; стандартный; соревновательный (проведение турниров и товарищеских матчей).

В начале занятий футболом с детьми 5-7 лет, важно сформировать у ребёнка мотивацию к занятию спортом, желание в двигательной активности и интерес к занятиям футболом. Главной задачей этого этапа будет создание благоприятного эмоционально-психологического климата, утверждение доверительных отношений между детьми и тренером.

Тренировочный процесс должен включать работу с родителями, которая создаёт хорошую обратную связь и взаимодействие семьи и тренера. Работа с

родителями должна проходить по следующим направлениям: проведение бесед, родительских собраний, семинаров, индивидуальные консультации; оперативное информирование родителей о результатах педагогических наблюдений и контрольно-педагогических испытаний; совместные тренировки, в которых принимают участие и родители, и дети.

Список литературы

1. Абольянина, С.Г. Дифференцированная технология физического воспитания детей с различным уровнем физической подготовленности: автореф. ... дис. канд. пед. наук / С.Г.Абольянина. – Хабаровск, 2009. – 24 с.
2. Авдеева, П.И. Физическая культура детей дошкольного возраста / П.И. Авдеева. - Физическая культура. – 2005. – С.34-42.
3. Агеева, Г.Ф. Средства стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста / Г.Ф. Агеева // Теоретические и практические аспекты физической культуры, спорта и туризма : материалы XII научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Набережные Челны: Издательство НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2012. – С. 6-7.
4. Агеева, Г.Ф. Стимулирование двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Ф.Агеева. - Набережные Челны, 2013. – 24 с.
5. Адашквичене, Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 2001.- 226с.
6. Акмалов, А.Ю. Педагогические технологии в обучении / А.Ю. Акмалов // Вестник Челябинского ун-та: серия педагогика, психология. – 2001. - №1. – С. 56– 60.
7. Бадалов, О.Ю. Рациональная организация физического воспитания – основа формирования здорового образа жизни / О.Ю. Бадалов, И.З. Козловский, О.П. Бахтинов // Теория и практика оздоровления населения России: Матер. I Национ. науч.-практ. конф. с междунар. участием. - Смоленск, 2004. – С. 25-27.
8. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
9. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.

10. Болотина, Л.Р. Дошкольная педагогика: учебное пособие для студентов вузов / Л.Р. Болотина, С.П. Баранов, Т.С. Комарова. — М.: Академический проект, 2005. — 240 с.
11. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1983. - 96 с.
12. Ветошкина, Е.А. Повышение уровня физического состояния детей 5-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения на основе преимущественного развития выносливости: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Е.А. Ветошкина. – Хабаровск, 2006. - 24 с.
13. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. М.: АСТ: Астрель: Люкс, 2005. - 670 с.
14. Георгиев, А.В. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2006. — 338 с.
15. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: ВЛАДОС, 2011. – 176 с.
16. Голубева, Г.Н. Формирование активного двигательного режима ребенка (до 6-ти лет) средствами физического воспитания в основные периоды адаптации к условиям среды: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.Н. Голубева. – Малаховка, 2008. – 50 с.
17. Горбунов, С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С.А. Горбунов, С.С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 5. - С. 33.
18. Грибачёва, М.А. Программа интегративного курса физического воспитания: для учащихся начальной школы на основе футбола / М.А. Грибачёва, В.А. Круглихин. - М.: Человек, 2010. - 248 с.
19. Губа, В.П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта / В.П. Губа // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №9. - С.28-32. 118

20. Губа, В.П. Прогнозирование двигательных способностей и основы ранней ориентации в спорте: учебное пособие / В.П. Губа, Р.Н. Дорохов, В.А. Быков, А.А. Солоникн. – М.: Олимпия Пресс. – 2007. – 158 с.
21. Гурулёва, Т.Г. Воспитание координационных способностей в спортивнооздоровительных группах детей 6-7 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.Г. Гурулева. – Улан-Удэ, 2006. – 24 с.
22. Даниленко, А.В. Физическая активность и психическое развитие ребенка / А.В. Даниленко // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Матер. VII Междунар. науч. сессии БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам НИР за 2003 год. – Минск: БГУФК. 2004. - С. 348.
23. Детская спортивная медицина: руководство / Под общ. ред. И.И. Бахраха, Т.Г. Авдеевой. – Смоленск, 2005. – 292с.
24. Дорохов, Р.Н. Оздоровление подрастающего поколения актуальная задача общества / Р.Н. Дорохов // Университетский вестник. - Смоленск: СГУ. - 2007. - № 1. - С. 22-26.
25. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология:: учеб. пособие для высш. и сред, учеб. завед. физической культуры / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 236 с.
26. Желобкович, Е.Ф. Футбол в детском саду. Практическое пособие / Е.Ф. Желобкович.- М.: Скрипторий, 2009. - 88 с.
27. Здоровье формирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет: пособие / Под ред. М.А. Безруких. – М.: Владос, 2001. – С. 11 – 35.
28. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика / С.И. Изаак. М.: Советский спорт, 2005.- 192 с.
29. Изаровская, И.В. Особенности адаптационных процессов у детей 5-6 лет г. Челябинска при применении комплекса здоровьесберегающих

- технологий: автореф. дис. ... канд. биол. наук / И.В. Изаровская. - Челябинск, 2004.-23 с.
30. Ильина, Н.Н. Образовательная программа дополнительного образования детей ОФП (раздел оздоровительная гимнастика для детей младшего школьного возраста с элементами подвижных игр) / Н.Н. Ильина. – Открытый урок: фестиваль педагогических идей. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/592321>. - 20.03.2013.
31. Казак, О. В. Программа физического развития и воспитания ребенка в семье / О.В. Казак. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ, 2004. - 102 с.
32. Казак, О.В. Оптимизация двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.В. Казак. – Красноярск, 2005. – 24 с.
33. Каштанова, Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: практич. пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. - М.: Аркти, 2007.- 64 с.
34. Козырева, О.В. Спортивное воспитание детей дошкольного возраста в системе их гуманистического воспитания: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / О.В. Козырева. - М., 2002. - 48 с.
35. Концепция дошкольного воспитания // Дошкольное образование в России: сб. действующих нормативно-правовых документов и науч.-метод. материалов. - М.: АСТ, 2008. С. 8-34.
36. Кравченко, В.М. Формирование здоровья и физической культуры дошкольников: учебно-методическое пособие / В.М. Кравченко. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2011. – 110 с.
37. Кузин, В.В. Интегральная и педагогическая антропология / В.В. Кузин, Б.А. Никитюк. - М.: Физкультура, образование и наука, 1996. – 160 с.
38. Куликов, Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. - Челябинск: Челяб.ГУ, 2009. - 275 с.

39. Кутафин, Ю.Ф. Особенности физического развития и воспитания детей дошкольного возраста / Ю.Ф. Кутафин, Ф.А. Богомолов. – М., 1990. – 185 с. 122
40. Лапицкая, Е.М. Типологический подход в физическом воспитании детей /Е.М. Лапицкая, М.В. Антропова // Физическая культура в школе. – 2010. - № 1.- С. 19-23.
41. Левченкова, Т.В. Современная трактовка понятия «детский фитнес» / Т.В. Левченкова // Наука, фитнес, рекреация – 2015: матер. Всеросс. конференции с международным участием / Под общ. ред. С.А. Гониянц. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 30-36.
42. Лобанова, Е.А. Дошкольная педагогика: учебно-методическое пособие / Е.А. Лобанова. - Балашов: Николаев, 2005. - 76 с.
43. Логвина, Т.Ю. Мониторинг физического состояния дошкольников как основа оценки эффективности физического воспитания / Т.Ю. Логвина // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: матер. науч.-практ. конф. с междунар. участием / ПИФКиС МГПУ. – М., 2013. – С. 145-147.
44. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт. – 2003. – 224 с.
45. Магомедов, Р.Р. Азбука физической культуры для детей старшего дошкольного возраста / Р.Р. Магомедов – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011. – 90 с.
46. Максименко, И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. – Луганск: Знание, 2000. – 276 с. 123
47. Миндиашвили, Д.Г. Формирование спортивно-образовательного пространства в условиях модернизации Российского общества (на примере подрастающего поколения Сибирского региона): монография / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2011. – 415 с.

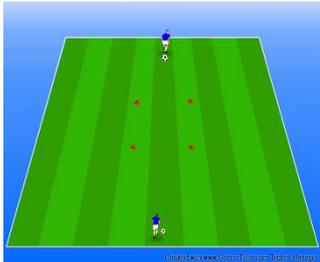
48. Минникаева, Н.В. Игровая деятельность в двигательном режиме дня старших дошкольников как средство формирования физической культуры личности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Минникаева. - М., 2009. - 24 с.
49. Муравьев, В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. - М.: Айрис-Пресс, 2004.- 35 с.
50. Никитина, М.А. Функциональные резервы организма старших дошкольников при разных двигательных режимах / М.А. Никитина / Материалы II Конгресса Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья с международным участием. - М.: Издатель НЦЗД РАМН, 2010. - С. 443- 446.
51. Николаева, Н.И. Школа мяча: учебно-метод. пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: Детство – пресс, 2012. – С. 58-66.
52. Никольская, С.В. Формирование основ физической культуры детей дошкольного возраста / С.В. Никольская. - СПб., 2004. - 66 с.
53. Новикова, М.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: учебн. пособие / М.А. Новикова. – Смоленск: СГИФК, 1997. – 84 с.
54. Новохатько, В.Н. Новое в организации физического воспитания дошкольников / В.Н. Новохатько // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 11. - С. 36-37.
55. Ноткина, Н.А. Влияние физических упражнений различной направленности на формирование двигательной способности детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Ноткина. - СПб., 2007. 24 с.
56. Перепекин, В.А. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях футболистов: метод. указания / В.А. Перепекин, Г.П. Корневская. – Смоленск, СГИФК, 1994. – 33 с.
57. Правдов, М.А. Личностно-ориентированное и физическое развитие ребенка: учебное пособие / М.А. Правдов. М.: МПСИ, 2006. - 464 с.

58. Правдов, М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста: монография / М.А. Правдов. - М.: Канон+Реабилитация, 2006. - 184 с.
59. Пугач, Е.А. Комплексное развитие физических качеств старших дошкольников с использованием метода круговой тренировки // Физическое воспитание в реабилитации детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития: Матер. междунар. науч.-практ. конф / Е.А. Пугач, В.Г. Шпак. - Витебск, 2000. - С. 125-127.
60. Пузырь, Ю.П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния / Ю.П. Пузырь. М., 2006. - 193 с.
61. Снигур, М.Е. Формирование модели двигательной активности детей дошкольного возраста с оздоровительной направленностью / М.Е. Снигур // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 3 – С. 63-64
62. Соленова, Р.И. Подготовка и адаптация детей 6-8 лет к обучению в общеобразовательной школе средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.И. Соленова. - Краснодар, 1999. - 24 с.
63. Спортивно-оздоровительная тренировка старших дошкольников: проблемы и решения / В.П. Стрельцов, Т.А. Банникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - №3. - С. 10-14.
64. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э.Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2006. – 368 с.
65. Степанов Е.Н. Педагогу о современных подходах и концепциях / Е.Н.
66. Филиппова, С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие / под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. СПб.: ДетствоПресс, 2008. - 656 с.
67. Храмцов, П.И. Состояние здоровья и функциональные возможности современных дошкольников / П.И. Храмцов, И.К. Раппопорт, Н.О. Березина, М.А. Никитина / Гигиена детей и подростков: история и современность (проблемы и пути решения): Матер. Всерос. науч.-практ.

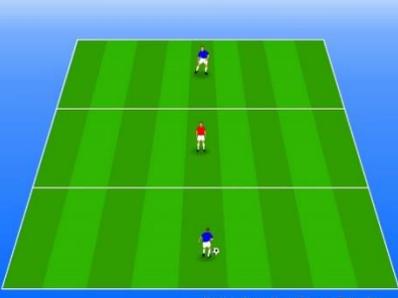
- конф. с международным участием. - М.: Издатель НЦЗД РАМН, 2009. - С.480-481.
68. Чернышенко, К.К. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста / К.К. Чернышенко, В.А. Баландин // Теория и практика физической культуры. - 1999.- №3. - С.54-58.
69. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: Academ A, 2010. – 172 с.
70. Шibaева, А.А. Дифференциация физической подготовки детей 5-7 лет с учетом соматотипа: автореф дис. ... канд. пед. наук / А.А. Шibaева. – Улан-Удэ, 2010. - 242 с.
71. Юнашева, У.С. Возрастные особенности детей / У.С. Юнашева - М.: Прогресс, 2002. – 276 с.
72. Якимец, И.В. Повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста / И.В. Якимец, А.А. Трапкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 7. -С. 36-38.
73. Kinderspiele aus aller Welt /SOS Kinderdorfmutter. - Niedernhausen / Ts.: FALKEN, 1994. - 128 s.
74. Mahon, A.D. The influence of exercise test protocol on perceived exertion at 131 submaximal exercise intensities in children / A.D. Mahon, D.M. Plank, M.J. Hipp // Can. J. Appl. Physiol. -2003. - V. 28. - № 1. - P. 53.
75. Neumann, G. Optimiertes Ausdauertraining / G.Neumann, A.Pfützner, A.Berbalk. – Aachen: Meyer & Meyer, 2001. – 320 p.
76. Pate, RR. Directly observed physical activity levels in preschool children / Pate RR, McIver K, Dowda M, Brown WH, Addy C. // J Sch Health, 2008. - N. 78(8). - P. 38-44.

Приложение А

Примеры план-конспектов тренировочного процесса детей 5-7 лет, занимающихся футболом

Группа		2016
Тема		Дриблинг (защитник спереди)
Время	Содержание	Графическая схема
Подготовительная часть		
6мин.	<p>Переход границы – в центре 2 водящих игрока, остальные по краям с мячами в ногах. Задача игроков с мячом пробежать через центр поля так, чтобы водящие не отобрали у них мяч. Водящие меняются по времени</p>	
Основная часть		
6мин.	<p>Технический комплекс (внут-внеш) – все игроки с мячом в ногах. По сигналу два игрока двигаются на встречу друг другу в центр квадрата и в нём убирают мяч правой ногой внешней стороной стопы в сторону. Потом тоже самое только убирать внутренней стороной стопы.</p>	
10мин.	<p>2x2 – 2 мяча 4 ворот – ребята делятся на 2 команды. На поле 4 маленьких ворот (1.2 x 0.8 м). Задача забивать гол всегда в пустые ворота, чаще менять направление движения. Вести мяч можно только правой ногой.</p>	
30мин.	<p>Футбол 2x2 - на поле 4 маленьких ворот (1.2 x 0.8 м). Задача держать широкое поле, выбирать нужный момент для передачи мяча партнёру или движения вперед самому.</p>	
Заключительная часть		
5мин	<p>Подведение итогов тренировки – рефлекслирующие вопросы на тему тренировки. Оценка поведение ребят на тренировке.</p>	

Группа	2016
Тема	Передача + Открывание

Время	Содержание	Графическая схема
Подготовительная часть		
10мин.	П.И «Спаси партнёра» - 2 игрока с манишками в руках(догоняющие) остальные убегающие. На 6 убегающих 3 мяча. Задача голящих игроков задевать майкой убегающих игроков, у которых нет мяча. Задача игроков спасти друг друга способом передачи мяча.	
Основная часть		
15мин.	Таможенник – ребята делятся на тройки (расположение как на схеме). Задача игроков по краям, передавать мяч друг другу, чтобы игрок в центре его не перехватил. Игрок в центре меняется по времени. Важно: 1) Постоянное движение игрока за спиной 2) Правильное расположение игрока в центре (таким образом чтобы видеть и игрока с мячом, и игрока без мяча)	
30мин.	Футбол 2x2 - на поле 4 маленьких ворот (1.2 x 0.8 м). Задача держать широкое поле, выбирать нужный момент для передачи мяча партнёру или движения вперед самому.	
Заключительная часть		
5мин	Подведение итогов тренировки – общение с ребятами о том, что сегодня было на тренировке, рефлексирющие вопросы на тему тренировки. Оценка поведение ребят на тренировке.	

Приложение В

Примерные подвижные игры, применяющиеся в тренировочном процессе детей в возрасте 5-7 лет.

1) Акула и Пираты

Все игроки кроме одного стоят на боковой линии. Их задача перебежать на другую половину поля за линию и остаться там. Водящий стоит по середине площадки, его задача – осалить одного из пробегающих игроков, кого он осалил, встаёт на его место. Игра проходит сначала без мячей, затем в ноги добавляется мяч водящему и пробегающим игрокам.

2) Невод

Тренер назначает двух водящих. Их задача осалить как можно больше убегающих за 45 секунд. Потом происходит смена водящих. Кого осалили, просит помощь. Чтобы его спасти – нужно пролезть ему между ног. Также можно играть с мячом в ногах. Только водящие должны уже выбивать мячи у убегающих игроков. У кого выбили мяч, бежит за ним и возвращается в игру снова. Невод считает количество выбитых мячей.

3) Ромашка

Игроки выполняют технику передвижения по кругу (бег лицом, спиной, боком). По команде тренера (цвет фишки) игроки должны взять фишку нужного цвета. Кому не хватило, проиграл. Во внутрь круга заходить нельзя

4) Хвостики

Все игроки заправляют манишку за пояс так, чтобы получился «хвост». Задача игроков выдергивать друг у друга хвосты, но также следить, чтобы не выдернули ваш хвост. Игру можно проводить с мячом и без.

5) Салки

Тренер назначает водящих. Задача водящих, осалить убегающего игрока и передать ему манишку. Одна серия длится не больше 1 минуты. Игру можно проводить с мячом и без мяча.

6) Остров сокровищ

Все игроки с мячом в ногах. Один игрок стоит за линией и охраняет разбросанные фишки. Задача игроков перебежать на другую половину поля, взять 1 фишку и принести её в обруч по цвету. Кого тренер осалил, возвращается в самое начало и пробует ещё раз. Игру можно проводить без мяча и также с мячом в ногах

7) Морозы

Тренер назначает двух водящих. Задача водящих, осалить как можно больше убегающих игроков за 45 секунд. После, смена водящих. Кого осалили – ложится на пол. Чтобы его спасти нужно пролезть под мостиком. Когда к замороженному игроку подбегает спасающий, он должен встать на руки и организовать мостик.

8) Домики

Игроки двигаются по игровой площадке, по команде тренера должны забежать в домик цвета, которого называет тренер. Важно: при ведении мяча касаться мяч как можно чаще.

9) Воришки

Ребята делятся на две команды. Каждая команда находится в своих домиках. По команде тренера игроки начинают собирать мячи к себе в домики, как только мячи в центре закончатся, игроки должны тоскать мячи из домика соперника. По окончанию времени выигрывает команда, у которой в домиках будет больше мячей

10) Доставка пиццы

Тренер делит игроков на три команды. У каждого игрока мяч. Задача команд – как можно быстрее перенести все фишки себе в дом. Игроки бегают очереди и только с мячом в ногах. Побеждает команда, которая быстрее остальных перенесла все фишки.