

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
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 им. И.С.Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Бордюговский Г. А.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Тема Влияние занятий в спортивной секции мини-футбола на уровень
физической подготовленности школьников в возрасте 9-10 лет

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

Руководитель

к.п.н., доцент каф.ТОФВ, Стручков В.И.

Дата защиты _____

Обучающийся Бордюговский Г.А. _____

Оценка _____

Содержание

Введение	3
Глава 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	6
1.1. Развитие физических качеств как основная задача начального этапа подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта.....	6
1.2. Физические качества и формы их проявления в игровых видах спорта.....	9
1.3. Методика воспитания физических качеств в игровых видах спорта.....	17
1.4. Физические качества и формы их проявления в футболе.....	23
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования.....	27
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	28
ВЫВОДЫ	39
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	42
ПРИЛОЖЕНИЕ	48

Введение

Многие специалисты в области физической культуры и спорта обращают внимание на необходимость использования физкультурно-спортивной деятельности детей и молодежи, основными задачами которой являются сохранение здоровья, высокой работоспособности, содействие нормальному и гармоничному развитию способностей и свойств человека (Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К., 1997; Лубышева Л.И., 1997). Решение этих задач основано в большей степени на использовании физических упражнений, каждое из которых прямо или косвенно направлено на развитие физических качеств.

Актуальность:

О проблеме развития физических качеств посвящено значительное количество исследований в области физической культуры и спорта (Верхошанский Ю.В., 1988; Матвеев Л.П., 1991; Дукальская А.В., 1993; Калинин С.Б. с соавт., 1996 и др.). Однако многие исследования носят общий характер и большинство из них проводились на высококлассных спортсменах (Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А., 1991; Жбанков О.В., 1995; Артемьева Н.К., Капустин А.А., 1997).

В настоящее время многие подразделения, осуществлявшие спортивную работу с детьми: спортивные клубы при домоуправлениях, многие спортивные школы перестали функционировать. Единственным местом, где дети могут организованно и бесплатно заниматься физическими упражнениями, остается общеобразовательная школа. В создавшихся условиях необходимо больше внимания уделять секционным занятиям (Бальсевич В.К., 1996; Коняхин М.В., 1996). В связи с вышесказанным изучение вопроса о влиянии занятий школьных секций по видам спорта, в частности по футболу, на физическую подготовленность детей актуально.

Цель исследования:

Повысить эффективность физической подготовки учащихся в условиях школы.

Исходя из цели исследования были выдвинуты следующие задачи.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать по литературным источникам уровень физической подготовленности в спортивной секции мини-футбола школьников в возрасте 9-10 лет.
2. Подобрать и систематизировать средства развития физических качеств у детей 9-10 лет.
3. Проверить эффективность отобранных средств на занятиях в школьной секции.

Объект исследования:

Тренировочный процесс детской группы по мини-футболу.

Предмет исследования:

Физическая подготовленность занимающихся в школьной секции мини-футбола.

Гипотеза:

Наша работа основывалась на предположении о положительном влиянии подобранных нами средств развития физических качеств на физическую подготовленность учащихся школьной секции футболу.

Новизна исследований:

Новизна исследований заключается в получении объективных данных эффективности средств развития физических качеств в условиях занятий школьной секции на начальном этапе овладения мини-футболом.

Практическая значимость:

Практическая значимость работы заключается в улучшении физического состояния учащихся, занимающихся в школьной секции футбола.

Содержание работы:

Работа изложена на 47 листах печатного текста, состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложений. Результаты исследований представлены в 3 таблицах и 6 рисунках. Список литературы насчитывает 46 источников.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

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

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

Спортивные специалисты обращают внимание на необходимость систематических занятий физическими упражнениями, которые оказывают разностороннее воздействие на все органы и системы организма и способствуют укреплению и развитию опорно-двигательного аппарата. Кроме того, в результате физкультурных занятий увеличивается мышечная масса тела и уменьшается жировая масса[46,29].

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

Такое комплексное воздействие систематических занятий физическими упражнениями на человека выражается в улучшении его физического развития и физической подготовленности[31,с.543].

Физическая подготовленность характеризуется состоянием вегетативных функций организма, степенью развития физических качеств и

форм тела, разнообразием двигательных навыков, которыми овладел человек[42,с.192].

Процесс, направленный на улучшение физической состояния, называется физической подготовкой.

В спортивной теории и практике принято физическую подготовку подразделять на общую и специальную. Общая подготовка направлена на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, воспитание физических качеств, способствует эффективному протеканию восстановительных процессов, положительно влияет на общую работоспособность организма занимающихся[41,с.117].

По мнению Матвеева Л.П. средства общей физической подготовки по характеру нервно-мышечных усилий и по характеру механизмов энергообеспечения должны иметь сходство с деятельностью в условиях соревнований. Общая физическая подготовка является фундаментом специальной подготовки спортсменов[31,с.543].

Укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, воспитание физических качеств, применительно к требованиям избранной специализации в спорте является результатом воздействия средств специальной физической подготовки[16,43].

Авторы отмечают, что специальная физическая подготовка направлена, прежде всего, на развитие отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку в игре. В отличие от общей физической подготовки она в еще большей мере опирается на структуру и характер двигательной деятельности спортсмена, специализирующегося в определенном виде спорта[47,с.192].

Специальная физическая подготовка в свою очередь подразделяется на предварительную, направленную на построение специального фундамента, и основную, цель которой - возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к виду спорта[3,31].

Таким образом, из многообразия задач, решаемых в процессе физкультурно-спортивной деятельности в любом виде спорта, в любой

спортивной игре, ведущей является повышение физических возможностей организма занимающихся, развития их физических качеств. На начальном этапе подготовки осуществляется общая физическая подготовка, как фундамент для последующего развития специальных физических качеств, применительно к избранному виду спорта.

1.2. Физические качества и формы их проявления в игровых видах спорта.

Любое движение человека совершается только при сокращении мышц. Благодаря мышечной силе тело человека перемещается в пространстве. От изменения направления приложения силы и ее величины меняются скорость движения и характер движения.

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Физическое качество силу автор относит к наиболее важным двигательным способностям человека, так как она является биологической основой всех двигательных способностей человека[12,с.341].

Силовые способности являются, по мнению автора, одним из важнейших элементов, определяющих результативность действий спортсмена на соревнованиях. Проявление мышечной силы зависит от следующих факторов:

-деятельности центральной нервной системы, физиологического поперечника и длины мышц, ее реактивности, биохимических реакций, происходящих в мышце, уровня технического мастерства и т.д. Важное значение имеют волевые проявления, так как максимальные силовые напряжения возможны лишь при больших волевых усилиях[42,с.192].

В теории спорта выделяют следующие режимы проявления силы мышцами:

- статический (изометрический) - без изменения длины мышц;
- миометрический (преодолевающий) - в условиях укорочения длины мышц;
- плиометрический (уступающий) - при удлинении мышечных волокон;
- ауксотонический (смешанный) - при изменении длины и напряжения мышц.

Многие специалисты вместо термина «сила» применяют понятие «силовые способности». Силовые способности включают в себя различные типы силовых проявлений в двигательной деятельности: собственно силовые, скоростно-силовые, силовую выносливость[13,с.33].

Автор указывает, что собственно силовые способности наиболее ярко проявляются в относительно медленных движениях или в упражнениях статического характера.

Быстрая сила требует проявления не только силы, но и высокой скорости движений. Это может быть бег на короткие дистанции, прыжки, метания, ударные действия и т.д. Для проявления быстрой силы важнейшим, должно быть проявление реактивных свойств мышц. Реактивные свойства мышц проявляются в движениях, которые характерны мгновенным переключением от уступавшего к преодолевающему режиму работы мышц.

В волейболе, деятельность игроков, в котором основана на ударах по мячу, определяющей является быстрая или динамическая сила[8,с.49-68].

Характеризуя быстроту как физическое качество, Беляев В.А. дает следующее определение быстрой - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выделяет три разновидности проявления скоростных качеств:

- быстрота реакции;
- скорость как предельная быстрота отдельных движений, элементов техники;
- темп движений.

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

Быстрота одиночных сокращений в волейболе характерна для выполнения подач и нападающих ударов, эффективность которых будет наивысшей, если выполняются они с предельной скоростью[16,с.231].

На важность проявления скоростных способностей в деятельности волейболистов указывают Пелипак В.П., Моглин Э.А. Они считают, что быстрота в волейболе проявляется в способности игрока к быстрому реагированию на мяч или действие соперника, способности к быстрому началу движения. От этих форм проявления быстроты, прежде всего зависит, по мнению авторов, способность к быстроте перемещений[34,с.58].

Характеризуя быстроту в баскетболе как физическое качество, Портнов Ю.М. дает следующее определение быстроте - это способность баскетболиста выполнять движения в минимальный промежуток времени. При этом выделяет элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений. В игре обычно требуется комплексное проявление всех форм быстроты, так как они являются составными большинства двигательных действий баскетболистов и проявляются в быстроте передвижений при выполнении отдельных технических приемов с мячом и без мяча и их комплексов, в быстроте смены одних приемов другими[36,с.479].

Быстрота реакции, как разновидность быстроты, чрезвычайно важна как при игре в нападении, так и при игре в защите[7,45].

Темп движения, как разновидность быстроты, характерен упражнениям циклического характера, он представляет собой способность быстро чередовать включение и выключение необходимых мышечных групп, то есть сокращение и расслабление их. Эта способность позволяет не только

увеличивать темп движений, но и выполнять каждое движение более эффективно, с меньшей затратой сил и энергии. Чем быстрее происходит сокращение и расслабление мышц, тем больше времени она имеет для отдыха. Темп движения не является определяющим в волейболе[42,с.192].

Выполнение напряженной мышечной работы через некоторое время приводит к утомлению. Утомление, это временное снижение работоспособности, вызванное мышечной деятельностью[29,с.70].

Однако кроме утомления, вызванного мышечной деятельностью, выделяют так же умственное, эмоциональное, сенсорное. В спортивной практике имеют место все виды утомления, но наиболее важное - физическое утомление. При выполнении одной и той же нагрузки у разных людей утомление наступает в разное время, что связано с проявлением выносливости. Выносливость это способность к длительному выполнению какой либо деятельности без снижения ее эффективности[12,с.331].

Выносливость может быть общей и специальной. Под общей выносливостью подразумевается способность человека продолжительное время выполнять физическую нагрузку умеренной интенсивности, вовлекающую в действие многие мышечные группы и, опосредованно, положительно влияющую на спортивную специализацию[30,с.543].

Специальная выносливость является способностью эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями соревновательного упражнения[44,с.32-34].

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

Игра в волейбол предъявляет значительные требования к системам анаэробного энергообеспечения (Беляев А.В., 1990). В то же время большой объем двигательной активности, чередуемый с паузами относительного отдыха, требует достаточно высокой аэробной производительности организма[7,с.36].

Выносливость определяется рядом факторов:

- личностно-психическими факторами,
- свойствами и деятельностью центральной нервной системы,
- энергетическими возможностями организма занимающихся,
- факторами функциональной экономизации,
- устойчивостью к выполнению упражнения в экстремальных условиях.

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

На этапе общей подготовке подготовительного периода годичного цикла следует преимущественно заниматься вопросами общей выносливости, что предполагает развитие всех физических качеств и создание необходимой базы аэробных возможностей.[36,с.479].

Под ловкостью понимается способность овладевать новыми двигательными действиями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Некоторые авторы используют термин «координационные способности», которые во многом определяются пластичностью центральной нервной системы, совершенством функций анализаторов. Координационные способности, с психологической точки зрения, зависят от полноценного восприятия собственных движений и окружающей обстановки[30,с.543].

О степени координационных способностей позволяют судить следующие показатели:

- координационная сложность задания,

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

В спортивных играх, в частности в волейболе, уровень координационных способностей будет выше у тех игроков, у кого богаче и разнообразнее арсенал технико-тактических действий и больше объем усвоенных технических приемов[7,10].

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

Различают три степени ловкости. Первая степень - это пространственная точность и координированность движений вообще, вторая - пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки, третья- пространственная точность и координированность движений осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях[36,с.479]

Гибкость, как способность человека выполнять движения с большой амплитудой, является одним из важнейших физических качеств, спортсменов.

Авторы предлагают использовать термин «гибкость» в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно к отдельным суставам целесообразнее говорить о «подвижности», а не о «гибкости».

Принято выделять две основные формы проявления подвижности в суставах: подвижность при пассивных движениях и подвижность при активных движениях. Пассивное движение осуществляется в результате действия посторонних сил. Оно может производиться до полного упора и болевых ощущений. Активное движение выполняется за счет мышечных групп, проходящих через данный сустав[46,с.192].

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

Проведение разминки, вызывающее повышение температуры тела, сопровождается улучшением эластичных свойств мышц и связок, что повышает подвижность суставов. Наименьшая гибкость отмечена в утренние часы. Наибольшая гибкость отмечена у детей. Максимальные ее величины наблюдаются в пятнадцати шестнадцатилетнем возрасте[12,с.331].

В волейболе с качеством гибкости связано создание оптимальных условий выполнения ударных действий за счет высокой подвижности плечевого сустава и суставов позвоночного столба[16,с.231].

В баскетболе в первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах[36,с.479].

1.3.Методика воспитания физических качеств в игровых видах спорта.

Воспитание физических качеств в различных видах спорта имеет много общих закономерностей. Эти закономерности объясняются во многом протеканием биохимических и морфологических перестроек в организме занимающихся под влиянием целенаправленных упражнений[29,с.70].

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

Наиболее распространенными методами воспитания собственно силовых способностей являются метод «до отказа», метод максимальных усилий, используемый в уступающем режиме выполнения упражнений.

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

Школьники 7-11 лет обладают низкими показателями мышечной силы. Силовые, в особенности статические упражнения вызывают у них быстрое развитие охранительного торможения.

Таким образом, считают авторы, возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений в тренировочных занятиях. Дети этого возраста более предрасположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям, и основным методом должен быть метод динамических усилий[26,с.2-7].

Физиологическими предпосылками воспитания физического качества быстроты у школьников служит постепенное повышение функциональной подвижности и возбудимости нервно-мышечного аппарата, а также интенсивное развитие способностей к выполнению быстрых движений отдельными частями тела[30,с.543].

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

- увеличивать скорость движения мяча,
- использовать внезапность появления мяча,
- сокращать расстояние между игроком и мячом.

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

- выполнения упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке);
- чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений;
- бег за лидером (партнером),бег с разгона;

- введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения.

Сучилин А.А., для целостного воспитания быстроты, предлагает скоростные упражнения. То есть упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А., советуют использовать повторный метод при скорости движения 80-85% от максимума[40,42].

В качестве ведущих средств воспитания быстроты многие специалисты называют подвижные игры и игровые упражнения[37,с.44].

Для воспитания выносливости, в частности, для развития аэробных возможностей занимающихся используют метод длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой. Интенсивность нагрузки по показателям ЧСС должна быть не ниже 130 и не выше 170-180 уд/мин [7,с.36].

Считается особенно ценными средствами совершенствования аэробных возможностей кроссы, плавание, гребля и другие упражнения циклического характера, выполняемые с малой, средней и переменной интенсивностью, с постепенным увеличением объема[36,с.479].

У детей к 10-летнему возрасту повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы, а так же мало интенсивной работы в течении сравнительно продолжительного времени. В качестве основного средства воспитания общей выносливости у младших школьников рекомендуется медленный бег. Автор считает нормой для детей 11-12 лет объем недельной беговой подготовки до 14км[12,с.331].

Использование ациклических форм упражнений для воспитания выносливости возможно в рамках круговой тренировки[42,с.192].

Детский возраст характеризуется высокими темпами развития ловкости движений. В процессе воспитания ловкости Матвеев Л.П. предлагает применять такие упражнения, в которых спортсмен должен выходить из

неожиданно сложившейся ситуации с помощью быстрых, эффективных действий[30,с.543].

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

Для воспитания координационных способностей могут использоваться следующие методические приемы:

- - введение необычных исходных положений,
- - «зеркальное» выполнение упражнений,
- - изменение скорости или темпа движений,
- - варьирование внешних отягощений,
- - изменение пространственных границ для выполнения упражнений.

Беляев А.В. считает необходимым для воспитания ловкости тренировать способность к расслаблению мышц[7,с.36].

Для развития ловкости юных баскетболистов быстро меняющихся игровых ситуациях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе один за другим, например:

-акробатический прыжок-кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок в "окно", далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; упражнения заканчиваются рывком к финишной черте[36,с.479].

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в детском возрасте. Однако специалисты предостерегают тренеров, чтобы процесс подготовки по воспитанию гибкости не превращался в самоцель[18,с.59-62].

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

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

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

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

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

Большой эффект дают упражнения с использованием метода динамических усилий [7,19].

Ведущий метод при использовании упражнений на гибкость повторный[36,с.479].

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

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

1.4. Физические качества и формы их проявления в футболе.

В футболе по существу все физические качества будут определяющими в достижении конечного результата. Однако влияние того или иного качества различно не только вследствие разного игрового амплуа, но в зависимости от этапа подготовки (как возрастного, так и годового) футболистов.[35,с.254]

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

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

При пробегании футболистами отрезков с максимальной скоростью можно выделить две фазы: фазу увеличения скорости (фазу разгона) и фазу ее относительной стабилизации[35,с.254]

Результат игровых действий футболистов в большинстве случаев зависит от того, на сколько быстро нападающий может оторваться от опекуна, а защитник перехватить форварда. Отсюда становится понятным, сколь важна способность игрока быстро набирать скорость. Скорость стартового разгона зависит от частоты и длины шагов, а также от времени опорной реакции при отталкивании от грунта[22,с.110].

Скоростные возможности футболистов обусловлены комплексным проявлением форм быстроты в игровой деятельности. В футболе быстрота это не только скорость передвижения на поле, но и быстрота мышления и быстрота работы с мячом[35,с.254].

Характеризуя ловкость как физическое качество Асташев П.В.(1982) дает следующее определение ловкости - это сложное комплексное качество,

которое характеризуется во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способность быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

В спортивных играх в частности в футболе уровень координационных способностей будет зависит от того на сколько игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности[35,с.254].

В футболе гибкость зависит от формы суставной поверхности, эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы игрока. Гибкость у футболистов появляется при выполнении сложных технических приемов[1,с.230].

Под выносливостью футболиста понимают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всей игры. Авторы выделяют три вида выносливости[35,с.254]:

- общая выносливость- это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности;
- смешанная выносливость футболистов определяется их способностью выполнять двигательную и игровую деятельность длительное время в умеренном режиме, либо кратковременную деятельность с максимальной интенсивностью, а также быстро переключаться с одного вида работы на другой;
- скоростную выносливость можно определить как способность поддерживать высокую скорость во время длительного повторного выполнения работы на дистанциях от 15 до 60-100 метров у взрослых и от 5-10 до 30-50 метров у юных футболистов.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Методы исследования:

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследований:

- 1) Анализ научно-методической литературы;
- 2) Тестирование для оценки уровня развития физических качеств;
- 3) Педагогический эксперимент;
- 4) Методы математической статистики.

Анализ литературных данных использовался для сбора информации по интересующим нас вопросам, для разработки гипотезы исследований, уточнения задач, определения методов исследования, обсуждения полученных результатов.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности спортивных педагогов. Оно помогает решению ряда педагогических задач: выявить уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности. На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность, как отдельных учащихся, так и целых групп; проводить спортивный отбор для занятия тем или иным видом спорта, для участия в соревнованиях, обосновать нормы (возрастные и индивидуальные) физической подготовленности детей.

Оценка физической подготовленности осуществлялась с помощью тестирования по методикам, предложенным комплексной школьной программой физического воспитания и программой для групп начальной подготовки по футболу (Сучилин А.А., Буйлиным Ю.Ф., Исмоиловым А.И., Лапшиным О.Б., 1985).

Оценка силовых способностей оценивалась лазанием по канату при помощи ног (метры). Скоростные способности определялись посредством бега на 30м. Выносливость испытуемых оценивалась по времени пробегания дистанции 300м.

При определении уровня развития координационных способностей использовался челночный бег 3x10 (секунды).

Гибкость измеряли с помощью упражнения: упор стоя согнувшись.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СШ № 150 Советского района г. Красноярск.

Результаты тестирования в начале и в конце эксперимента заносились в сводные таблицы (табл. 1-3) и наглядно представлены на гистограммах (1-6).

Для обработки результатов педагогического эксперимента с целью выявления объективных закономерностей в экспериментальных данных и определение их характера и значений использовался метод математической статистики.

Сравнение физического состояния испытуемых контрольной и экспериментальной групп выполнялся по критерию Стьюдента с попарно не связанными выборками.

В начале мы высчитали среднее арифметическое (\bar{X}) всех показателей до и после эксперимента:

$$1) \quad \bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}; \quad n=20$$

Затем мы высчитали стандартное отклонение (δ);

$$2) \quad \sigma = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n}; \quad h_{20}=3,74 \quad (\text{по таблице, по}$$

Ашмарину)

$$3) \quad \text{Вычисление средней ошибки среднего арифметического}$$

$$m = \frac{\pm \sigma}{\sqrt{n}}$$

4) Достоверность различий средних значений определялась по t-критерию Стьюдента

$$t = \frac{\pm X_2 - X_1}{\sqrt{n_1^2 + n_2^2}}$$

Степень P находим в таблице (В.Ю. Урбах). Если $P < 0,05$ или $P > 0,01$, то ошибка меньше 5% или 1% и результаты достоверны. Если $P > 0,05$, то ошибка больше 5%, и результаты не достоверны.

Σ - суммирование

n - количество человек

x - полученные значения

Определение темпов прироста изучаемых показателей поэтапное:

$$T = \frac{\pm X_2 - X_1}{(X_1) \cdot 100}$$

2.2 Организация исследований

Исследования проводились в МБОУ СШ №150 Советского района г. Красноярск среди учащихся 3 классов. Экспериментальную группу составили учащиеся 3 классов, новички школьной секции футбола. В контрольную группу вошли учащиеся этого же возраста, не занимающиеся ни в одной из секций. Всего в эксперименте участвовало 20 детей.

Эксперимент заключался в выявлении оптимальных средств развития физических качеств у детей 9-10 лет.

Этапы исследования:

1 этап.

Изучение спортивно-педагогической, методической литературы, проводилась беседа с учителем, подготавливалась база для проведения педагогического эксперимента, подбирались тесты.

2 этап.

Проводился предварительный эксперимент на базе МБОУ СШ №150 г. Красноярск. В эксперименте участвовали мальчики 9-10 лет. Занятия футбольной секции проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа. Предварительное экспериментальное тестирование проводилось во 2 четверти (ноябрь). Мы определили уровень физической подготовленности мальчиков с помощью тестов.

3 этап.

Третий этап исследования характеризовался и включал в себя повторное проведение тестирования – 4 четверть (апрель), где испытуемым контрольной и экспериментальной групп повторно предлагали пройти те же тесты, что и в начале тестирования. И на основании проведенного исследования, проводился математический подсчет данных, их обработка и обоснование.

При создании школьной секции футбола мы исходили из рекомендаций Стамбуловой Н.Б.(1997), которая пишет, что в организации детского спорта главным приоритетом должно быть улучшение самочувствия детей. Автор предлагает избегать раннюю спортивную специализацию, представляя на начальном этапе занятий возможность попробовать себя в различных видах спорта.

Тестирование для оценки уровня развития физических качеств проводилось в начале и в конце эксперимента.

Глава 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Данные исходного тестирования свидетельствует о том, что 80% испытуемых в лазании по канату выполнили нормы. Остальные испытуемые не смогли справиться с минимальным заданием.

В тесте на прыгучесть в длину с места минимальные нормы выполнила лишь половина участников групп.

Результаты бега на 30 м у 60% испытуемых соответствовали среднему уровню, у 15% - низкому уровню и у 25% испытуемых они оказались ниже минимальных требований.

В беге на 300 м лишь 25% испытуемых смогли справиться с заданием. Столько же испытуемых выполнило минимальные нормы в челночном беге.

Результаты выполнения упражнения на гибкость 60% испытуемых соответствовали низкому уровню, остальные испытуемые не справились с заданием.

Таким образом, в начале тренировочного процесса большинство испытуемых имели хорошие показатели в беге на 30 м, удовлетворительные показатели в подтягивании, в прыжках в длину с места, в упражнении на гибкость и неудовлетворительные показатели в беге на 300 м и в челночном беге.

Математическая обработка результатов исходного тестирования не выявила существенных различий в физическом состоянии испытуемых контрольной и экспериментальной групп ни по одному из показателей (Табл.1).

Таблица 1

Сравнительный анализ физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента

№ п/п	Показатели	Контрольная $X \pm m$	Экспериментальная $X \pm m$	Достоверность различий	
				t	P
В начале эксперимента					
1	Лазание по канату с помощью ног (метры)	1,0 \pm 0,44	1,0 \pm 0,24	0	>0,05
2.	Прыжок в длину с места (см)	143 \pm 2,85	139 \pm 1,69	1,2	>0,05
3.	Бег 30м (с)	10,2 \pm 0,44	10,1 \pm 0,23	0,2	>0,05
4.	Бег 300м (с)	62,0 \pm 0,85	60,0 \pm 1,29	1,3	>0,05
5.	Челночный бег 3x10 (с)	10,6 \pm 0,44	10,6 \pm 0,23	0	>0,05
6.	Наклон (см)	0 \pm 0,63	1,5 \pm 0,95	1,3	>0,05
В конце эксперимента					
1	Лазание по канату с помощью ног (метры)	1,5 \pm 0,61	1,8 \pm 0,85	0,3	>0,05
2.	Прыжок в длину с места (см)	145 \pm 2,12	150 \pm 2,75	1,4	>0,05
3.	Бег 30м (с)	9,9 \pm 0,33	9,6 \pm 0,15	0,8	>0,05
4.	Бег 300м (с)	61,0 \pm 1,24	62,0 \pm 1,5	0,5	>0,05
5.	Челночный бег 3x10 (с)	9,8 \pm 0,53	9,6 \pm 0,15	0,5	>0,05

6.	Наклон (см)	1,8 ±0,53	6,0 ±1,75	2,3	<0,05
----	-------------	-----------	-----------	-----	-------

Сравнительный анализ результатов первого и второго тестирования испытуемых экспериментальной группы выявил существенное улучшение показателей в беге на 30м, в прыжках в длину с места, в челночном беге и в тесте на гибкость ($P < 0,05$) (Табл. 2).

Таблица 2

Динамика физической подготовленности учащихся экспериментальной группы в течении всего эксперимента

№ № пп	Показатели	Статистические параметры	В начале эксперимента $X \pm m$	В конце эксперимента $X \pm m$
1.	Лазание по канату (м)	$X \pm m$	1,0 ±0,24	1,8 ± 0,85
		t (1-2)	0,9	0,9
		P(1-2)	>0,05	>0,05
2.	Прыжок в длину с места (см)	$X \pm m$	139 ±1,69	150 ±2,75
		t (1-2)	3,23	3,23
		P(1-2)	<0,05	<0,05
3.	Бег 30м (с)	$X \pm m$	10.1 ±0,23	9.6 ±0,15
		t (1-2)	2,2	2,2
		P(1-2)	<0.05	<0.05
4.	Бег 300м (с)	$X \pm m$	60,0 ±1,29	62,0 ±1,5
		t (1-2)	1,01	1,01
		P(1-2)	>0,05	>0,05
5.	Челночный бег 3x10 (с)	$X \pm m$	10.6 ± 0,23	9.6 ±0,15
		t (1-2)	3,7	3,7
		P(1-2)	<0.05	<0.05
		$X \pm m$	1,5 ± 0,95	6,0 ±1,75

6.	Наклон (см)	t (1-2)	2,3	2,3
		P(1-2)	<0,05	<0,05

В беге на 30 м это улучшение составило 6%. Все испытуемые выполнили нормативные требования, у 75% испытуемых показатели соответствовали среднему уровню. Дальность прыжка с места увеличилась в среднем на 11см (на 7,1%). У 50% испытуемых результаты в этом упражнении соответствовали среднему уровню.

Результаты челночного бега также существенно улучшились (на 9,4%).

К концу учебного года, в упражнении упор стоя согнувшись прирост результатов, характеризующих подвижность суставов, составил в среднем 4,0 см.

В этом упражнении не справился с заданием лишь один испытуемый. У 50% участников эксперимента результаты соответствовали среднему и высокому уровню.

Анализ полученных данных показал, что не произошло существенного улучшения в подтягивании и в беге на 300м.

В контрольной группе статистически значимое улучшение произошло лишь по одному показателю (Табл. 3).

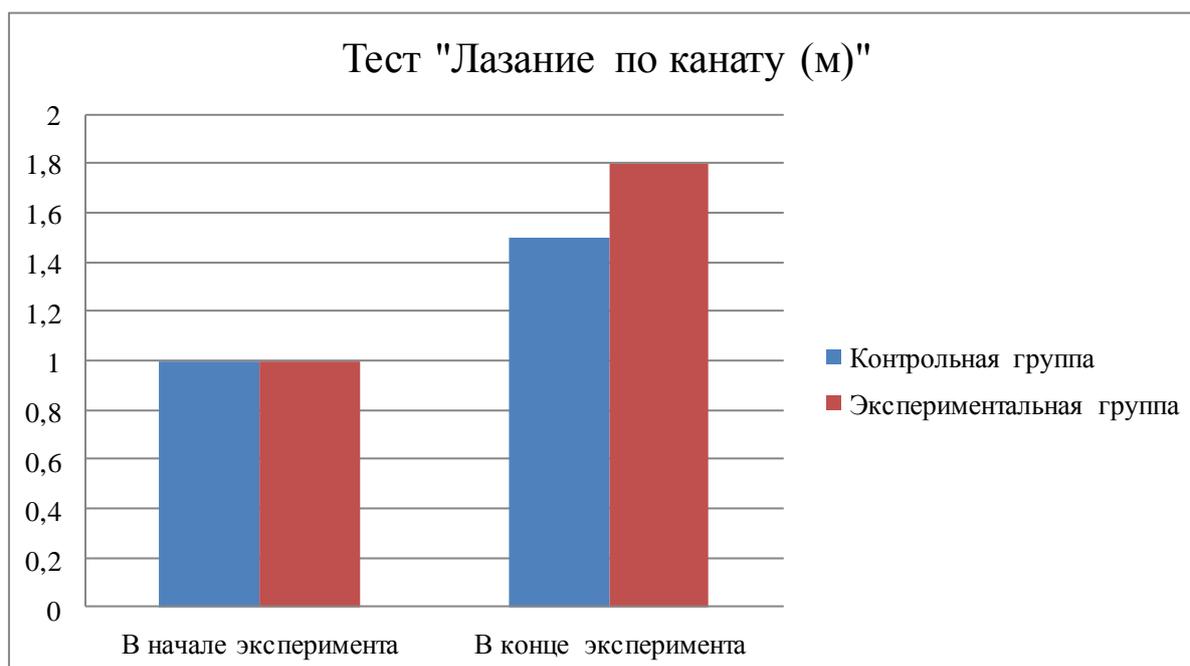
Подвижность суставов в контрольной группе за учебный год улучшилась на 1,8 см ($P < 0,05$). Таким образом, в экспериментальной группе прирост показателей физической подготовленности за учебный год оказался существенно выше, чем в контрольной группе. Об этом свидетельствуют данные сравнительного анализа конечных результатов тестирования, согласно которому выявлено превосходство учащихся экспериментальной группы над учащимися контрольной группы в челночном беге и в показателях гибкости ($P < 0,05$ и $P < 0,05$), (Табл.1).

Таблица 3

Изменение физической подготовленности учащихся
контрольной группы за учебный год

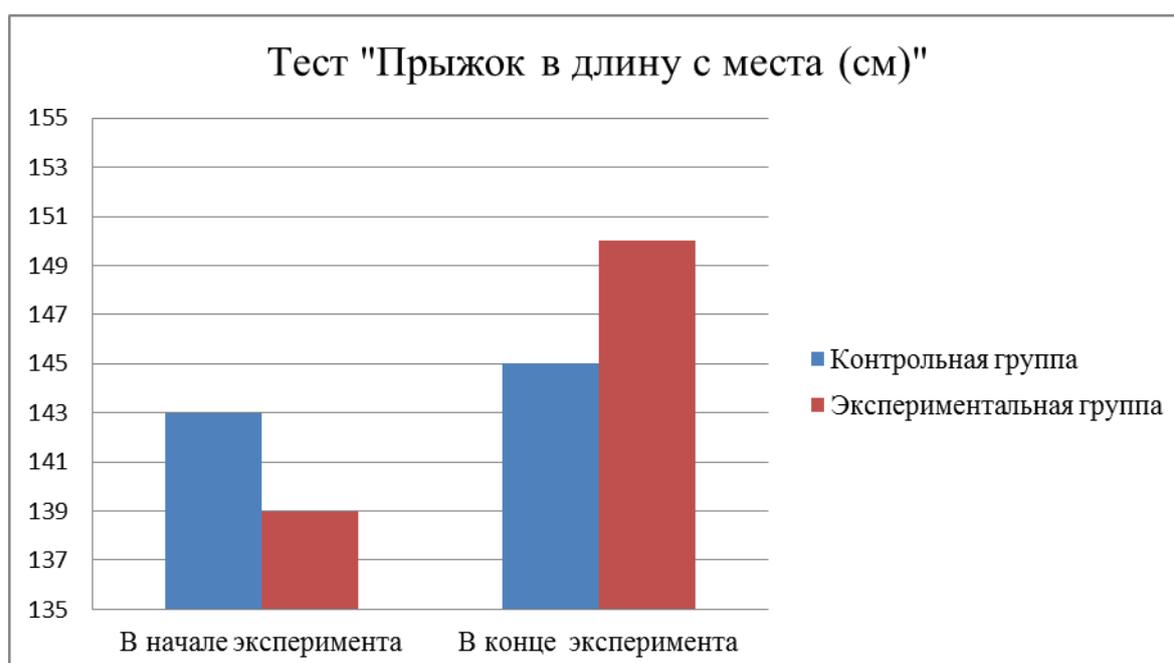
№ п/п	Показатели	В начале эксперимента $X \pm m$	В конце эксперимент а $X \pm m$	Достоверность различий	
				t	P
1	Лазание по канату (м)	$1,0 \pm 0,44$	$1,5 \pm 0,61$	0,7	$>0,05$
2.	Прыжок в длину с места (см)	$143 \pm 2,85$	$145 \pm 2,12$	0,57	$>0,05$
3.	Бег 30м (с)	$10,1 \pm 0,44$	$9,9 \pm 0,33$	0,36	$>0,05$
4.	Бег 300м (с)	$62,0 \pm 0,85$	$61,0 \pm 1,24$	0,7	$>0,05$
5.	Челночный бег 3x10 (с)	$10,6 \pm 0,44$	$9,8 \pm 0,33$	1,45	$>0,05$
6.	Наклон (см)	$0 \pm 0,63$	$1,8 \pm 0,53$	2,25	$<0,05$

Рисунок 1



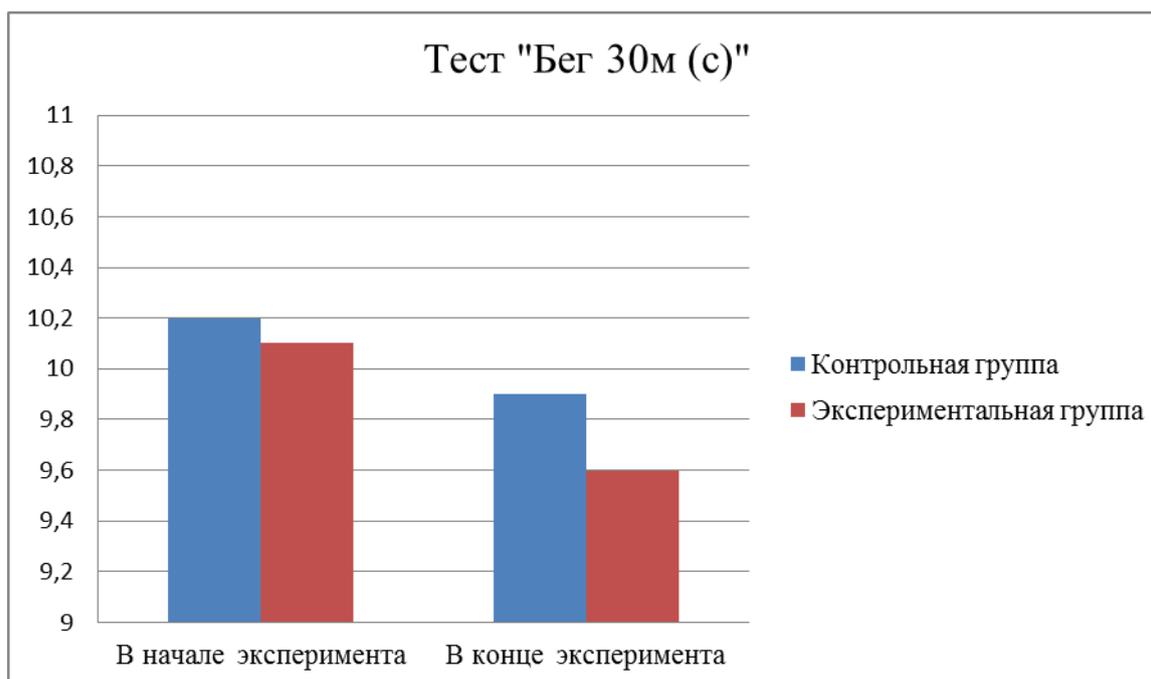
По результатам в тесте «Лазание по канату (м)» в начале эксперимента в контрольной и экспериментальной группе мы получили следующие результаты-1 м. В конце эксперимента в контрольной группе составил-1,5 м, в экспериментальной группе-1,8 м.

Рисунок 2



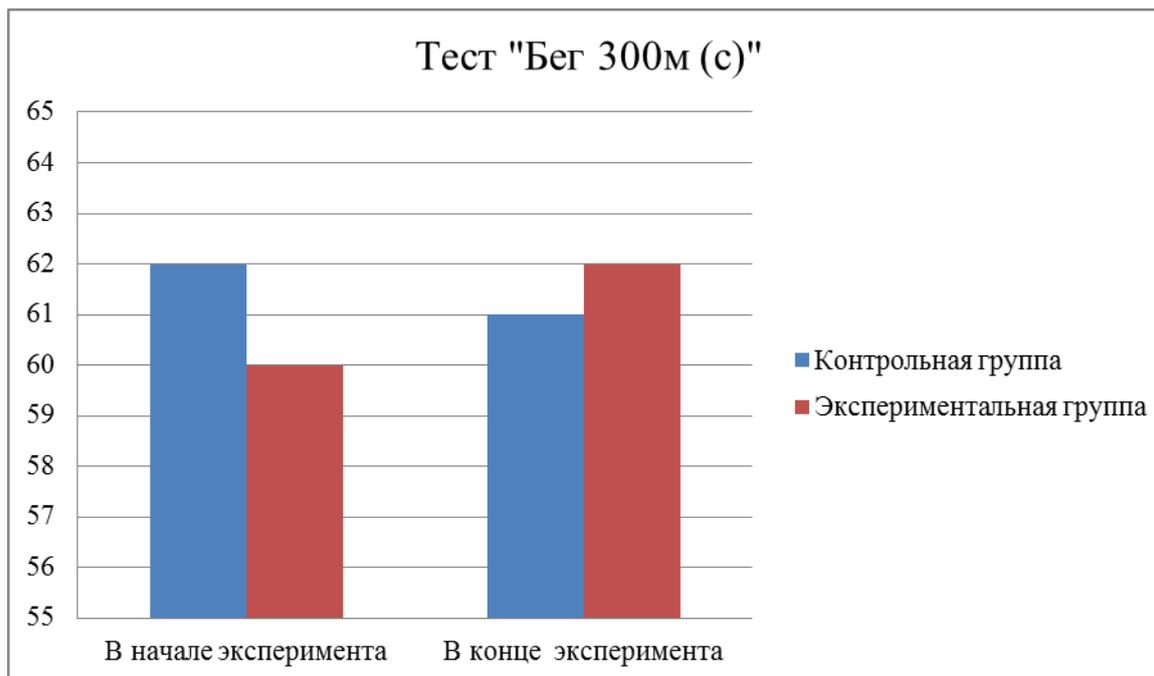
По результатам в тесте «Прыжок в длину с места (см)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие результаты-143 см, в экспериментальной-139 см. В конце эксперимента в контрольной группе составило-145 см, в экспериментальной-150 см.

Рисунок 3



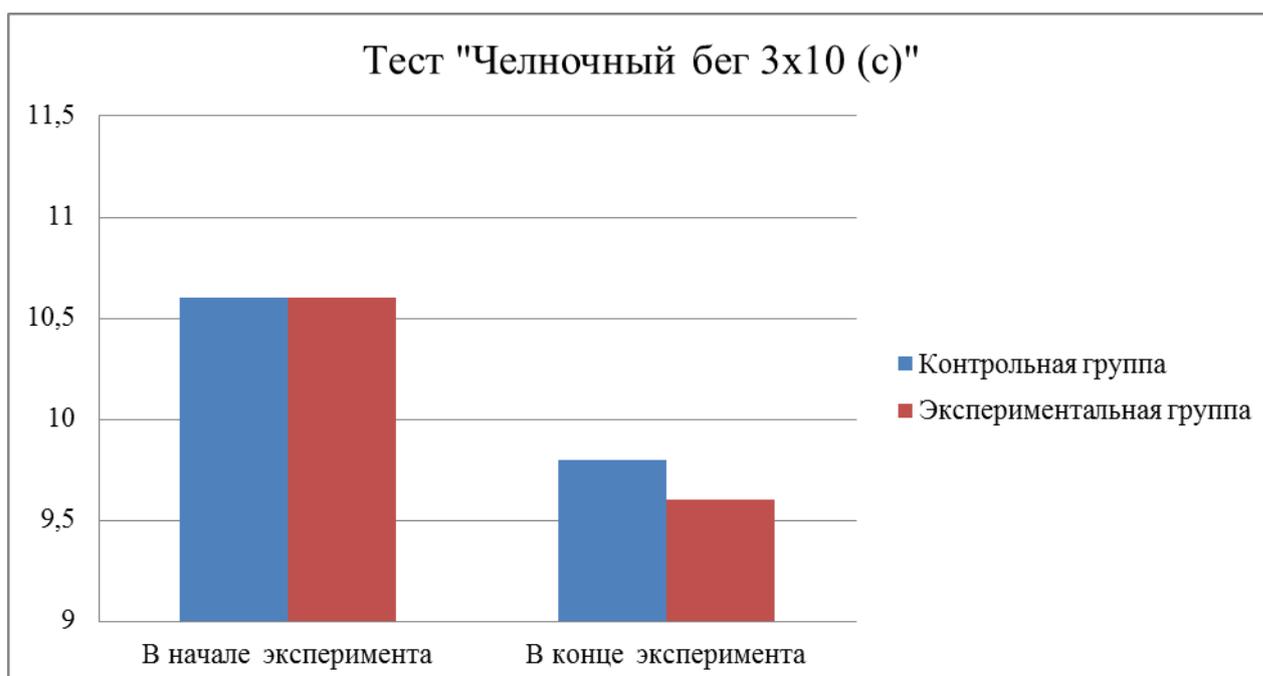
По результатам в тесте «Бег 30м (с)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие результаты-10,2 с, в экспериментальной-10,1 с. В конце эксперимента в контрольной группе составило-9,9, экспериментальной-9,6.

Рисунок 4



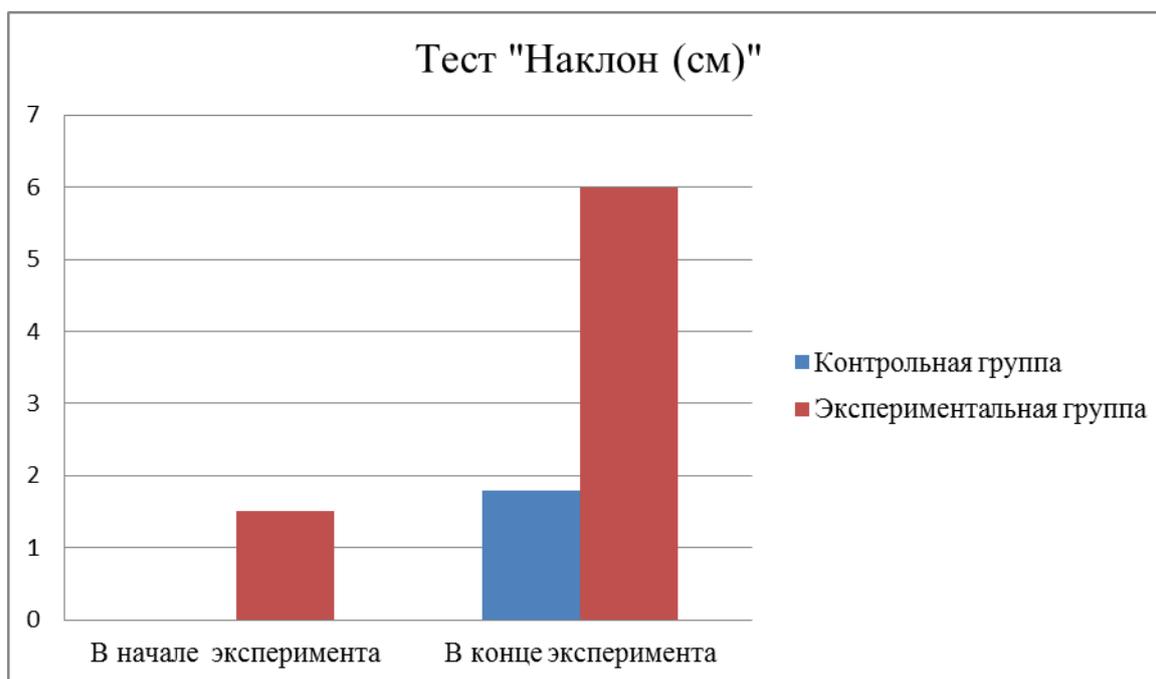
По результатам в тесте «Бег 300м (с)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие результаты-62,0 с, экспериментальной -60,0 с. В конце эксперимента в контрольной группе составило-61,0 с, экспериментальной-62,0 с.

Рисунок 5



По результатам в тесте «Челночный бег 3x10 (с)» в начале эксперимента в контрольной и экспериментальной группе мы получили следующие результаты-10,6 с. В конце эксперимента в контрольной группе составило-9,8 с, экспериментальной-9,6 с.

Рисунок 6



По результатам в тесте «Наклон (см)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие результаты-0 см, экспериментальной-1,5 см. В конце эксперимента в контрольной группе составило-1,8 см, экспериментальной-6 см.

Тот факт, что в контрольной группе так же произошли положительные изменения отдельных показателей физической подготовленности, мы можем объяснить влиянием урочных физкультурных занятий и естественным возрастным развитием детей.

На основе вышесказанного можно предположить, что используемые нами средства развития физических качеств в условиях школьной секции положительно повлияли на физическую подготовленность детей экспериментальной группы и позволили превзойти детей контрольной группы по отдельным параметрам.

Согласно данным, опубликованным Бальсевичем В.К. (1996), по выявлению периодов ускоренного развития, у мальчиков 10 лет наибольший темп прироста отмечен по показателям быстроты, выносливости и гибкости. Для этого возраста уже прошел первый период ускоренного развития координационных способностей (7 - 9 лет) и еще не наступил период ускоренного развития силы (с 11,5 лет).

Улучшение результатов в беге на 30м как в экспериментальной, так и в контрольной группе мы объясняем, прежде всего, наличием благоприятных условий для детей этого возраста. Физиологическими предпосылками воспитания качества быстроты служит постепенное повышение функциональной подвижности и возбудимости нервно-мышечного аппарата, а также интенсивное развитие способностей к выполнению быстрых движений отдельными частями тела.

Следуя рекомендациям Руссу К.Я. об использовании преимущественно для детей этого возраста игр и игровых упражнений, мы создавали благоприятные условия для воспитания быстроты двигательной реакции и скорости передвижения, повышая эмоциональный фон тренировочных занятий[38,с.23].

Учитывая, что повышение гибкости в этом возрасте не должна превращаться в самоцель мы не форсировали развитие этого качества. К концу эксперимента подвижность суставов у наших испытуемых

соответствовала нормальным для этого возраста величинам. Отсутствие улучшения результата в беге на 300м мы объясняем тем, что упражнениям циклического характера, за счет которых преимущественно воспитывается это качество, мы уделяли мало внимания.

Как отмечалось выше, благоприятный период развития координационных способностей для наших испытуемых уже прошел. Однако результат выполнения челночного бега у детей экспериментальной группы улучшился. На наш взгляд, данное контрольное упражнение позволяет оценивать не только уровень развития ловкости, но и скоростно-силовые способности. А дети 9-10 лет предрасположены к положительному воздействию скоростно-силовых упражнений.

Отсутствие прироста силы мы объясняем тем, что период ускоренного развития этого качества еще не наступил, поэтому собственно силовые упражнения использовались нами эпизодически.

Таким образом, мы можем заключить, что гипотеза наших исследований о положительном влиянии средств воспитания физических качеств на физическую подготовленность школьников 3 классов, подтвердилась частично. Используемые нами средства содействовали улучшению подвижности суставов, развитию скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей наших испытуемых.

ВЫВОДЫ

1. Изучив анализ литературных источников, было выяснено, что в настоящее время основной задачей физической подготовки на начальном этапе овладения футболом является развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Соревновательная деятельность игроков основана на выполнении двигательных действий, в которых физические качества проявляются в комплексе, а не изолированно.

2. Подобраны и систематизированы средства в соответствии с преимущественной направленностью на развитие физических качеств у детей 9-10 лет, выявило высокие результаты, которые подтвердились экспериментальным путем.

3. Уровень развития физических качеств в конце эксперимента подтвердил эффективность разработанными нами средствами. Результаты в экспериментальной и контрольной группе имели достоверные различия ($P < 0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При проведении секционных занятий с юными футболистами предлагаем использовать средства для развития физических качеств, отобранные и апробированные нами в ходе педагогического эксперимента с учащимися 3 классов в рамках школьной секции. Рекомендуем тренерам использовать для сравнения показатели развития физических способностей наших испытуемых после первого года занятий в секции.

Для достижения большего эффекта от тренировочных занятий в первом полугодии предлагаем увеличивать интенсивность тренировочных занятий.

Необходимо учесть, что наиболее отстающим звеном в физической подготовке учащихся 9-10 лет является отставание в развитии собственно силовых способностей и выносливости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев. С.Н. Футбол в школе. М.: «Просвещение»,1986.-230с.
2. Артемьева Н.К., Капустин А.А. Повышение скоростно-силовых возможностей велосипедистов-шоссейников с помощью нового комплексного биостимулятора //Теория и практика физической культуры. - 1997. - №8. – С. 46-47
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак.физ.культуры пед.ин-тов по спец. 03.03. «Физ.культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.-287с.
4. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1996.-№1.-С.23-25.
5. Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания //Теория и практика физической культуры. – 1996. - №6. – С.15-20.
6. Бальсевич В.К. Эволюционная биомеханика: Теория и практические приложения //Теория и практика физической культуры. - 1996. - №11. – С.15-19.
7. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов: Методическая разработка для слушателей ФПК ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 36с.
8. Беляев А.В. Работоспособность волейболистов и ее воспитание. - В кн.: Волейбол /Ред. Ю.Н.Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - С. 49-68.
9. Бердичевская Е.М. Медико-биологические основы спортивного отбора и ориентации: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГАФК, 1996. – 68с.

10. Булкин В.А., Попова Е.В. Тест для оценки баллистической координации двигательной деятельности //Теория и практика физической культуры . – 1997. - №3. -С. 44-46.//Теория и практика физической культуры. - 1995. - №8. -С. 46-47.
11. Вавилов Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в СССР. //Теория и практика физической культуры, 1990. - № 10- С.2-9.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
13. Дукальская А.В. Современное представление о развитии физических качеств. - Ростов-на-Дону: РИНХ, 1993. – 33с.
14. Жбанков О.В., Глебович Б.В. Эффективность действий в бадминтоне - темп или точность? //Теория и практика физической культуры. - 1997. - №2. - С. 24-25.
15. Жбанков О.В. Контроль скоростно-силовой подготовленности в бадминтоне //Теория и практика физической культуры. -1994. - №2.- С. 24-25.
16. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 231с.
17. Железняк Ю.Д., Швец А., Долинская Н.В. Волейбол: поурочная программа для ДЮШОР. - М.: МОГИФК, 1989. – 89с.
18. Калинин С.Б., Малых В.А., Соколкина В.А. Природа изменчивости индивидуальных различий активной гибкости у детей 7-9 лет //Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. - 1996. - №1. - С. 59-62.
19. Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры, 3-е изд., испр. и доп. – М., Физкультура и спорт.-1985.-270с.
20. Коняхин М.В. Методика физической подготовки детей 9-12 лет в режиме продленного дня общеобразовательной школы в связи с ориентацией в виды легкой атлетики: Автореф. дис. ... канд. пед наук. – М., 1996. – 22с.
21. Костюков В.В., Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу \\Физическая культура в школе. – 1997. - № 1. – С.53-55.

22. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. -М.,ФОН, 1995-110с.
23. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью //Теория и практика физической культуры. - 1997. - №6. -С. 10-15.
24. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгов В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии: Учебное пособие. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 179с.
25. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании (по материалам зарубежной печати) // Теория и практика физической культуры, 1988. - №2. – С. 56-59.
26. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе, 1996.-№2. _С.2-7.
27. Лях В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры, 1999. - №5. – С. 40-46.
28. Лях В.И. Физическое воспитание в общеобразовательных школах Западной Европы: состояние и перспективы// Теория и практика физической культуры.-1995.-С.55-59.
29. Макарова Г.А. Справочные материалы для подготовки к экзаменам по спортивной медицине. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 70 с.
30. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
31. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед.спец.высш.учеб.заведений.- М.: Просвещение, 1989.- 222 с.
32. Осик В.И. Валеология в школе. Учебное пособие. – Краснодар, 1997.- 128 с.

33. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. - М.: ФиС, 1977.-60с.
34. Пелипак В.П., Моглин Э.А. Методика воспитания физических качеств в процессе подготовки волейболистов. - Харьков: КГИФК, 1983. – 58 с.
35. Полишкис М.С., Выжгин В.А. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. -М.: Физкультура, образование и наука, 1999-254с.
36. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры- М.:АО «Астра семь» 1997.-479с.
37. Ромашин Г.Н. Подвижные игры: методическое пособие. - Краснодар: КГАФК, 1996. – 44 с.
38. Руссу К.Я. Методика использования подвижных игр в удлиненных переменах с учащимися 1-4 классов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Минск, 1992. – 23с.
39. Стамбулова Н.Б. позиции ФЕПСАК //Теория и практика физической культуры. - 1997. - №8.- С. 58-60.
40. Сучилин А.А. Подготовка юных футболистов. - М.: Б. и., 1987. – 117с.
41. Теоретико-методические основы детско-юношеского спорта: Учебно-методическое пособие \Под общей ред. А.В.Плешкань. – Краснодар: КГАФК, 1998. – 95с.
42. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. - М.: Советский спорт. – 1991. - 192с.
43. Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 41с.
44. Фомин Е.В. Факторы, определяющие физическое развитие и физическую подготовленность юных волейболистов на отдельных этапах подготовки// Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 12. – С.32-34.
45. Хапко В.Е., Белоус В.И. Волейбол. – Киев: Радянська школа, 1988. – 112с

46. Ходос А.Б., Ермоленко Е.К. Морфофункциональные особенности аппарата движений человека с элементами возрастной морфологии. – Краснодар: КГАФК, 1996. – 192с.

Приложения

Учебно-тренировочная работа с нашими испытуемыми строилась на основе универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся. Планируемые к использованию средства тренировки должны были содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности учащихся.

Отбирая упражнения, для использования их в тренировочном процессе, мы исходили из условий, которые имеются в школе. Подобранные упражнения не требуют сложного специального оборудования и могут организовываться в спортивном зале или на спортивной площадке. Предлагаемые нами комплексы сопровождаются рекомендациями по организации занятий определенной направленности.

Приложение 1

Упражнения для воспитания силовых способностей:

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа;
- из положения лежа поднимание туловища, ног;
- приседания на двух ногах;
- ходьба выпадами;
- метание набивных мячей из различных исходных положений;
- прыжки на одной, на двух, поочередно на левой, на правой, на месте и с продвижением вперед;
- прыжковые упражнения с использованием гимнастической скамейки: перепрыгивание толчком двумя, правым-левым боком, напрыгивание-спрыгивание двумя, отталкивание поочередно левой-правой;
- подтягивание на высокой, низкой перекладине;
- лазание по гимнастической стенке, по канату и шесту;
- подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Защита укрепления», «Удочка», «Челнок».

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

Приложение 2

Упражнения для воспитания скоростных способностей:

- ускорения из различных исходных положений (основная стойка, присед, после кувырка) на различные сигналы (команда голосом, хлопок, свисток, зрительный сигнал);
- прыжки через скакалку;
 - в прыжке вверх выполнить несколько хлопков;
 - лежа бросить мяч вверх, встать и поймать мяч;
 - подвижные игры «Падающие палки», «День-ночь», «Вызов номеров», «Вызов», «Перемена мест», «Наступление», «Лапта», «Встречная эстафета».

При проведении упражнений на быстроту необходимо использовать только хорошо изученные упражнения. При этом обращать внимание на скорость, а не на технику. Не проводить упражнения на быстроту в утомленном состоянии.

Приложение 3

Упражнения для воспитания выносливости:

- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол, гандбол);
- кроссовый бег;
- подвижные игры «Скакуны», «Бегуны», «Салки», «Невод», «Борьба за мяч», «Вызов номеров».

Следует помнить, что выносливость воспитывается только в борьбе с утомлением. Использовать методические приемы, с помощью которых можно регулировать нагрузку в подвижных играх: уменьшать количество играющих в команде, увеличивать размеры площадки, усложнять правила. Сочетать упражнения циклического и ациклического характера.

Выносливость необходимо развивать, начиная с действий аэробного характера.

Приложение 4

Упражнения для развития ловкости:

- различные варианты челночных передвижений (влево-вправо, вперед-назад, змейкой);
- жонглирование 2 мячами;
- асимметричные упражнения;
- упражнения на расслабление;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- упражнения с малым мячом у стены. После броска в стену выполнять дополнительные задания (повороты, маховые движения руками, прыжки, приседания);
- подвижные игры «Тяни-толкай», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Бег пингвинов».

Не тренировать координационные способности в состоянии утомления. Заменять упражнения на новые по мере привыкания к нему. Тренировать координационные способности часто, но малыми дозами.

Приложение 5

Упражнения для развития подвижности суставов:

- упражнение на растягивание для суставов верхних конечностей, туловища, ног;
- упражнения без предметов, упражнения с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с амортизаторами;
- подвижные игры «Палка за спиной», «Передача мячей в колоннах», «Мостик и кошка», «Муравьиные бега».

При проведении упражнений на растягивание между сериями выполнять упражнения на расслабление. Для развития активной подвижности в суставах достаточно 2 занятий в неделю. Дозировка упражнений

у детей от 15-20 в голеностопных суставах, до 50 в суставах позвоночного столба.

Выполнению упражнений на развитие подвижности суставов обязательно должна предшествовать разминка.

Приложение 6

Оценка физического состояния испытуемых контрольной группы

№№ пп	Испыт уемые	Лазание по шесту (м)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (с)	
		1	2	1	2	1	2
1.	П – в	1.5	2	140	145	10,4	10,3
2.	В – в	0	1	140	145	10,6	10,5
3.	И – в	1	1	135	145	9,8	10,0
4.	С – н	1.5	1.5	135	130	10,6	10,2
5.	А – в	2	2	140	135	10,5	9,9
6.	П – в	2	2.5	145	150	10,4	9,9
7.	Д – ч	1	0	150	155	9,7	9,8
8.	Н – ко	0	1,5	150	155	9,8	9,7
9.	К – н	0	1,5	150	145	9,9	9,8
10.	Ф – в	1	2	140	145	10,0	9,8
	Х	1,0	1,5	143	145	10,1	9,9
		Бег 300м (с)		Челночный бег 3x10 (с)		наклон(см)	
		1	2	1	2	1	2
1.	П – в	65	60	10.8	10.0	3	4
2.	В – в	60	65	10.7	9.8	3	4
3.	И – в	65	60	10.6	10.3	0	2
4.	С – н	60	65	10.4	9.5	0	1
5.	А – в	70	65	10.5	9.5	-3	-1
6.	П – в	65	70	10.6	10.3	-5	-2
7.	Д – ч	55	55	10.5	9.8	1	3
8.	Н – ко	60	60	10.7	10.0	-1	2
9.	К – н	55	55	10.8	9.6	-2	2
10.	Ф – в	65	55	10.9	9.5	4	4
	Х	62,0	61,0	10.6	9.8	0	1,8

Оценка физического состояния испытуемых экспериментальной группы

№№ пп	Испыт уемые	Подтягивание (к-во)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (с)	
		1	2	1	2	1	2
1.	И – в	1,5	2	130	145	11,0	10,2
2.	Т – в	1	1,5	150	160	10,3	9,8
3.	Т – в	1.	1,5	135	150	10,8	9,6
4.	А – н	1,5	2,5	130	135	10,7	9,9 9,5
5.	Р – в	0	1	150	155	10,0	9,6
6.	П – в	2	2,5	140	145	10,3	9,5
7.	Ш – ч	2	2,5	135	145	9,8	9,4
8.	К – ко	1	1,5	145	140	9,8	9,5
9.	З – н	0	2	150	155	10,0	9,5
10.	Е – в	1	1,5	145	155	10,1	9,4
11.	П – в	0	2	135	145	9,8	9,5
12.	А - в	1	1,5	130	140	9,9	
	Х	1,0	1,8	139	150	10,2	9,6
		Бег 300м (с)		Челночный бег 3x10 (с)		Наклон (см)	
		1	2	1	2	1	2
1.	И – в	65	65	10.6	9,6	3	11
2.	Т – в	65	60	10.8	9,4	2	5
3.	Т – в	60	65	10.8	9,6	0	6
4.	А – н	65	60	10,5	9,5	5	11
5.	Р – в	60	60	10,5	9,7	-2	5
6.	П – в	55	60	10.8	9,6	-5	2
7.	Ш – ч	55	65	10.6	9,8	5	10
8.	К – ко	55	65	10.7	9,4	5	11
9.	З – н	60	60	10.4	9,5	1	0
10.	Е – в	55	60	10.6	9,4	-3	4
11.	П – в	65	60	10.8	9,5	4	5
12.	А - в	60	60	10.9	9,6	4	8
	Х	60,0	62,0	10.6	9,6	1,5	6,0

Примечание: цифрами обозначены сроки тестирования:

1 – в начале эксперимента; 2 – в конце эксперимента.