

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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 им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Островский Максим Викторович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

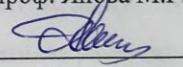
Тема Развитие специальных скоростных качеств учащихся 10-12 лет во
внеурочной деятельности

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая
культура»

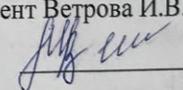
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф. Янова М.Г.



(дата, подпись)

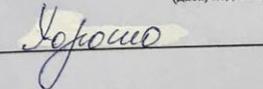
Руководитель доцент Ветрова И.В.

Дата защиты 

Обучающийся Островский М.В.

22.06.19г

(дата, подпись)

Оценка 

Красноярск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
1.1. Формы внеурочной деятельности.....	6
1.2. Физиологическая и биохимическая характеристика скоростных качеств.....	14
1.3. Средства и методы применяемые во внеурочной деятельности учащихся 10-12 лет	23
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	29
2.1. Методы исследования.....	29
2.2. Организация исследования.....	31
Глава 3. ВНЕДРЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	

3.1. Выявление и обоснования средств и методов развития специальных скоростных качеств у учащихся 10-12 лет во внеурочной деятельности.....	34
3.2. Выявление результативности применения средств и методов развития специальных скоростных качеств у учащихся 10-12 лет во внеурочной деятельности.....	39
Заключения.....	42
Список использованных источников.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Важное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию специальных скоростных качеств, потому что высокий уровень развития данных способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности и достижению высоких спортивных результатов. Особенно быстрый рост всего организма наблюдается в период бурного его развития - в подростковом возрасте. У подростков со значительной интенсивностью происходит окостенение скелета, происходит совершенствование мускулатуры. Этот возраст в плане физического развития характеризуется достижением наилучших результатов (максимальной частоты движений, быстроты простой реакции) и их стабилизацией. Для наилучшего развития специальных скоростных качеств необходимо заниматься спортом и осуществлять целенаправленное воздействие на физическое развитие подростка. Грамотная организация педагогического процесса с учетом возрастных особенностей учащихся дает большие возможности для развития их физических качеств. Положительное

влияние на воспитание и развитие физических способностей детей имеет целенаправленное воздействие. При этом необходимо учитывать закономерности возрастного развития различных способностей. Педагогическое воздействие не должно вызывать значительные изменения одних способностей вместо других, рост которых на данном этапе возрастного развития более выражен. Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие физических качеств учащихся сводит к минимуму возможность задержки развития тех или иных качеств. Основными средствами специальной скоростной подготовки в занятиях с обучающимися являются прыжки, бег на короткие дистанции, спортивные игры.

По мнению многих авторов целенаправленные занятия по развитию двигательных качеств, в том числе и скоростных, имеют большой эффект в период их естественного роста. Однако границы такого роста определены не совсем четко - от 10 до 18 лет. Вместе с тем предлагаемые в настоящее время методики не учитывают в полной мере вопросы индивидуализации тренировочного процесса у юных учащихся 10-12 летнего возраста в плане информации о готовности организма юного спортсмена к восприятию тренировочных нагрузок направленных на развитие специальных скоростных качеств.

В качестве **объекта исследования** выступила внеурочная деятельность учащихся 10-12 лет.

Предмет исследования: средства и методы футбола направленные на развитие специальных скоростных качеств у учащихся 10-12 лет во внеурочной деятельности.

Цель исследования: Выявить, обосновать и внедрить во внеурочную деятельность средства и методы футбола, направленные на развитие специальных скоростных качеств у учащихся 10-12 лет.

В связи с поставленной целью решались следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме развития специальных скоростных качеств учащихся 10-12 лет во внеурочной деятельности и провести анкетирования по «Анкету отношения детей к занятиям по футболу в школе (Е.Н.Калинина)».

2. Выявить и обосновать средства и методы футбола влияющие на развитие специальных скоростных качеств учащихся 10-12 лет во внеурочной деятельности.

3. Внедрить во внеурочную деятельность учащихся 10-12 лет средства и методы футбола влияющие на развитие специальных скоростных качеств.

4. Выявление результативных средств и методов футбола на развитие специальных скоростных качеств учащихся 10-12 лет во внеурочной деятельности.

Гипотезой исследования: процесс развития специальных скоростных качеств у учащихся 10-12 лет будет результативным если:

- выявлены и обоснованы средства и методы футбола, влияющие на развития специальных скоростных качеств учащихся 10-12 лет;

- данные средства будут внедрены во внеурочную деятельность учащихся 10-12 лет;

- выявлена результативность средств и методов футбола влияющих на развитие специальных скоростных качеств учащихся 10-12 лет.

Глава 1. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Формы внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность – это неотъемлемая часть образовательного процесса в школе, в полной мере способствующая реализации требований федеральных образовательных стандартов общего образования. Внеурочная деятельность организуется для того, чтобы удовлетворить потребности учащихся в содержательном досуге, их участие в общественно полезной деятельности и самоуправлении.

Форма внеурочной деятельности - это доступный внешнему восприятию образ взаимодействия детей с педагогом, сложившейся благодаря системе используемых средств, выстраиваемых в определенном логическом обеспечении метода работы с детьми [Горский В.А., Тимофеев А.А., Смирнов Д.В. и др. Примерные программы внеурочной деятельности: Учебник. - М.: Просвещение - 2011. - 111с.].

Форма внеурочной деятельности выполняет чрезвычайно важное

назначение: благодаря увлекательной, интересной, захватывающей форме ученик проживает удовлетворение от взаимодействия с объектом, этот миг удовлетворения становится основанием для принятия объекта как личностной ценности в структуре личности.

В поисках формы педагог исходит из содержания: отбирает оптимальное средство, которое бы наилучшим образом несло на себе нагрузку внешнего оформления идеи. Ребенок же от формы идет к содержанию: он воспринимает внешнее, продвигаясь к сути; он увлекается формой, чтобы потом принять идею [Загвязинский В. И. Теория обучения в вопросах и ответах -- Учебное пособие. - М.: Академия., 2008. - 160 с.].

Педагогический поиск формы сопряжен с некоторыми условиями:

1) форма должна быть изменчивой, но осуществлять это следует не через резкую замену известной детям формы новой, им неизвестной, а через включение каждый раз новых деталей, элементов новизны, так чтобы форма смогла до конца исчерпать себя и незаметно быть вытесненной чем-то принципиально иным. Форма воспитательной работы динамична и не подвластна фиксации в качестве наилучшего образца;

2) форма не может быть воспроизведена в своем целостном виде, она всякий раз заново разрабатывается для конкретных обстоятельств.

Отправной точкой

данной разработки является содержательная идея, она подлежит анализу в применении к реальности, а вариативность форм рождается как следствие такого анализа [Маленкова Л. И. Теоретические основы методической воспитательной работы: Учебник - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 480 с.].

Основным нормативным правовым документом, определяющим внеурочную деятельность, является федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. В требованиях к структуре основной образовательной программы начального общего образования определено, что внеурочная деятельность организуется по

направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное), в том числе через такие формы как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады и т.д.

Внеурочная деятельность – как основная форма занятий в спорте

Построение и проведение занятий являются важной частью методики внеурочной деятельности. Образно говоря, отдельные внеурочные занятия являются как бы кирпичиками здания, именуемого спортивной тренировкой, и от качества каждого из них зависит и качество самого здания.

Построение урока обусловлено общими закономерностями жизнедеятельности организма человека. Перед тем как приступить к достаточно сложной работе, мы всегда проводим какие-то подготовительные мероприятия. Последнее тем более необходимо в процессе спортивной тренировки, так как она требует усиленной мышечной, деятельности, большого напряжения всех систем организма. Целью первой - вводной части урока является первоначальная организация учащихся, общая и специальная подготовка к выполнению задач внеурочного занятия.

Затем следует основная - вторая часть, направленная на выполнение главных задач: овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и др.

После выполнения главных задач, при наступлении той или иной степени утомления, переходят к третьей - заключительной части занятия, когда создают условия для уменьшения напряженности организма. После упражнений для улучшения восстановительных процессов делают небольшой групповой анализ успехов и недочетов, т.е. подводят итоги занятия.

Мы выяснили, что тренировка учащихся, как и любых спортсменов, состоит из трех частей:

1. Вводная (общая и специальная разминка);
2. Основная;
3. Заключительная [19; 20; 23; 26].

Такая структура внеурочного занятия является общей для всех видов спорта. Однако методика его проведения и содержание предлагаемых упражнений, разумеется, зависят от особенностей того или иного вида спорта. Сохраняя общую структуру занятий, учитель в процессе подготовки игроков должен обязательно учитывать специфику футбола.

Для общей разминки целесообразно использовать так называемые общеподготовительные упражнения, которые должны одновременно вовлекать в работу как можно больше мышечных групп. Упражнения изолированного воздействия здесь нежелательны. Цель этих упражнений - разогреть мышцы и суставы, оживить обмен веществ, углубить дыхание и т.д. иначе говоря, создать оптимальную возбудимость всех систем организма, готовность к выполнению главных задач занятия. В практике работы учителя часто намечают здесь выполнение и других задач, например, развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и др.

Это делать нельзя по таким соображениям:

1. Если пытаться действительно развивать при разминке двигательные качества, то надо доводить занимающихся до утомления. Ведь дальнейшее развитие этих качество требует неуклонного повышения нагрузки. Если, например, на разминке игрок свободно отжимается от пола 10 раз в упоре лежа, то это не способствует развитию силы, а лишь поддерживает достигнутый уровень. Если же он добавит к десятикратному повторению еще 3-4 раза, будет выполнять упражнение с большим напряжением, то дальнейшее увеличение силы возможно, однако при этом появится и преждевременное утомление.

2. Если в этой части занятия ставить попутно задачи овладения сложной техникой движений, то, во-первых, с помощью таких упражнений

невозможно

оптимально разогреться, так как при их разучивании неизбежны большие паузы и снижение темпа их выполнения. Во-вторых, создается установка на разучиваемые упражнения, а не на последующие главные задачи занятия [7; 26].

Для общей разминки нужно выбирать комплексы из 8-10 упражнений общего характера, техника которых или хорошо ранее освоена, или настолько проста, что не требует длительного времени для их разучивания.

Вовсе необязательно использовать только гимнастические общеподготовительные упражнения. Во многих случаях для общей разминки подходят простейшие и хорошо ранее освоенные игровые действия учащихся.

Разминка не должна вызывать усталость. Хорошая разминка, после которой игроки чувствуют себя сильными, легкими, раскованными. Слишком длинная и насыщенная трудными упражнениями разминка не достигает цели.

После общей разминки, которая создает лишь предпосылки для выполнения главных задач, следует провести и специальную настройку на предстоящую работу. Главное требование к упражнениям специальной разминки - сходство их координации с предстоящими главными упражнениями основной части занятия. Это могут быть различные варианты ведения и передачи мяча в парах, ведение мяча и ударов по нему в цель и т.д. Кроме того, рекомендуется дополнительно тщательно разогреть те мышцы и суставы, которые будут наиболее загружены при выполнении основных упражнений. В частности, тщательно разогреть с помощью различных вариантов подскоков и приседаний коленные и голеностопные суставы [4].

Вводная часть занятия служит как бы «пусковым механизмом» к его проведению. Поэтому интерес игроков к упражнениям этой части, хорошее настроение от упражнений во многом обеспечивают успех. Поведение

учителя, эмоциональность отдаваемых им команд, распоряжений и указаний создают положительный фон занятия. Немаловажное значение имеет и постоянный элемент новизны предлагаемых упражнений. Нет ничего хуже стандартных, однообразных упражнений в этой части занятия. Они быстро приедаются и перестают быть эффективными. В отношении методики основной части занятия необходимо подчеркнуть важность целесообразного чередования последовательных главных задач [18].

Различают три модели чередования работы и отдыха [20; 22]:

Режим А: если каждая последующая серия упражнений повторяется в стадии недовосстановления ЧСС и в начале восстановления сократительной способности мышц, через короткие интервалы отдыха. В этом случае развивается качество, связанное с выносливостью.

Режим В: если каждая последующая серия упражнений повторяется в стадии восстановления ЧСС и исходного состояния сократительной способности мышц, создаются благоприятные условия для развития скоростных качеств и специальной скоростной техники. Развитию выносливости этот режим не способствует.

Режим Д: в тех случаях, когда каждая последующая серия упражнений выполняется в стадии до рабочего уровня сократительной способности мышц и ЧСС, тренировочный эффект отсутствует.

Если соответственно в каждую из этих фаз давать повторную нагрузку, то будем иметь дело с тремя тренировочными режимами, которые позволяют целенаправленно развивать ведущие качества футболиста и поддерживать их на достигнутом уровне.

В связи с этим для того, чтобы тренировочный процесс был целенаправленным и управляемым возникает вопрос о целесообразности моделировать эти тренировочные режимы, т.е. воспроизводить их и специально создавать такие условия.

Объем и условия режима регулируют следующими компонентами:

- количество повторений упражнений и их серий;

- длительность выполнения упражнений и их серий;
- интенсивность выполнения упражнений;
- интервалы отдыха;
- координационная сложность структуры движений [7; 20].

В совокупности эти компоненты являются определенными раздражителями для разных систем организма, и лишь в том случае дадут необходимый эффект, если они будут держать организм всякий раз в том состоянии, какое нужно для развития того или иного качества. Организм должен находиться в таком состоянии, чтобы усвояемость упражнений была бы максимальной. Меняя, варьируя этими компонентами нагрузки можно в одном случае получать благоприятные условия для развития одного качества, в другом случае для другого [18; 29].

Следует помнить также о том, что не все качества можно развивать на одном занятии. Так, быстрота требует особой свежести сил и восприятия. Развивать её в пределах занятия можно до тех пор, пока она не начинает снижаться. Главное условие для развития выносливости - работа на грани и даже в состоянии утомления. Следовательно, развитие выносливости более сильная программа, она подавит более слабую - развитие быстроты движений. Поэтому если на одном занятии развивать и быстроту, и выносливость, то фактически будет развиваться только выносливость.

В силу вышеизложенного можно на одном уроке развивать быстроту и силу либо ловкость, при этом целесообразно первой развивать быстроту. Когда же становится задача специального развития выносливости, лучше целиком посвящать этой задаче все занятие [17; 23].

Учитывая возрастные особенности развития скоростных качеств целесообразно, по мнению Терентьева В.Ф. (1995), выделять этапы скоростной подготовки юных учащихся:

I этап - общая скоростная подготовка юных спортсменов (до 14 лет) с развитием всех форм скоростных качеств.

II этап - выявление индивидуальных предпосылок и особенностей

скоростных качеств каждого футболиста (14-15 лет).

III этап - индивидуальное развитие скоростных качеств в зависимости от амплуа футболиста.

Эффективными средствами на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к быстрым движениям; бег на короткие дистанции; эстафеты; прыжки; гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у занимающихся служит комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании вышеперечисленных средств. В процессе воспитания быстроты упражнения выполняются отдельными сериями [17; 30].

Не вызывает сомнений тот факт, что основы фундаментальной физической подготовки должны закладываться на этапе начальной спортивной специализации, который начинается с первых дней занятий спортом. Продолжительность данного этапа зависит от ряда факторов: эффективности методики тренировочного урока, освоенности техники бега, состояния здоровья и темпов биологического развития организма детей. В настоящее время юные футболисты допускаются к участию в соревнованиях с 10-летнего возраста. Отсюда и следует отсчитывать этап начальной спортивной специализации. Несмотря на это, возраст занимающихся может быть 8 или 9 лет. Однако в эти годы тренировочный урок направлена на продолжение этапа предварительной подготовки и решает задачи спортивной ориентации, что позволяет учителю оценить пригодность ребенка с наименьшей ошибкой в выборе специализации [29].

В.П. Филин [30] отмечает, что основное направление тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации - это общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений. На этом этапе необходимо создавать благоприятные условия для дальнейшей углубленной специальной спортивной подготовки. Особое значение

приобретает скоростно-силовая подготовка, содержащая в себе обширный арсенал средств тренировочного процесса. Это согласуется и с результатами ответов учителей, в которых ведущим физическим качеством у 10-12 летних учащихся является быстрота.

Использование многообразных беговых упражнений с мячом, подвижных и спортивных игр дает возможность проводить тренировочный процесс более эмоционально. Такой подход позволяет учителю варьировать объем тренировочных нагрузок от сравнительно небольших до относительно максимальных. Основными методами такого тренировочного урока являются: повторный, игровой и соревновательный. Они позволяют реализовывать возможности детского организма в целенаправленной спортивной подготовке. Здесь имеется в виду такая особенность, как ускоренные обменные процессы в организме детей по сравнению со взрослыми и др. Поэтому объем тренировочных нагрузок и средств может достигать значительного уровня, если работа будет чередоваться с отдыхом. Важно учесть, что наибольший и долгосрочный тренировочный эффект дают нагрузки, выполненные в анаэробном режиме алактатного характера (не более 20 с). Нагрузки анаэробного лактатного характера дают срочный тренировочный эффект, но не являются создателями базовой подготовленности, скорее приводят к стабилизации скорости, а также способны вызвать нежелательные отклонения в состоянии здоровья ребенка [29 и др.].

1.2. Физиологическая и биохимическая характеристика скоростных качеств.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений[1].

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы [2]: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции — временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте — это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.).

Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе), тоже характеризует скоростные способности. Частота, или темп, движений — это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с).

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно

быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле и т.д., а не элементарные формы ее проявления. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами и др.

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5—6 с. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости.

В играх и единоборствах есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств — быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов[11]: 1) состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека; 2) морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон); 3) силы мышц; 4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное; 5) энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота — АТФ и креатинфосфат — КТФ); 6) амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах; 7) способности к координации движений при скоростной работе; 8) биологического ритма жизнедеятельности организма; 9) возраста и пола; 10) скоростных природных способностей

человека.

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз: 1) возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующем в восприятии сигнала; 2) передачи возбуждения в центральную нервную систему; 3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала; 4) проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце; 5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т.е. она зависит от лабильности нервных процессов.

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно-мышечной импульсации, скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления, темп чередования этих фаз, степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа [7].

С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза. В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфокреатинового и гликолитического механизмов (анаэробно — без участия кислорода). Доля аэробного (кислородного) источника в энергетическом обеспечении разной скоростной деятельности составляет 0—10%.

Генетические исследования (метод близнецов, сопоставление скоростных возможностей родителей и детей, длительные наблюдения за изменениями показателей быстроты у одних и тех же детей) свидетельствуют, что двигательные способности существенно зависят от факторов генотипа. По данным научных исследований, быстрота простой

реакции примерно на 60—88% определяется наследственностью. Среднесильное генетическое влияние испытывают скорость одиночного движения и частота движений, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, беге, зависит примерно в равной степени от генотипа и среды (40-60%).

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с И до 14—15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5—20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12—13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.) [14].

Возможность проявления значительной быстроты движений обусловлено целым рядом факторов: морфологических, биохимических и физиологических.

Морфологические факторы обусловлены строением мышц, обеспечивающих движения. Так, тонические или красные мышечные волокна сокращаются медленнее, чем физические или белые волокна. Или мышцы с преобладанием длинных параллельно расположенных мышечных волокон, бедно снабженных соединительно-тканными прослойками, сокращаются быстрее, чем мышцы с более короткими волокнами.

Приспособленные к выполнению скоростных движений отличаются и

по своему химическому составу.

Особенно большое значение для осуществления быстрых движений имеет регуляторное влияние центральной нервной системы. Именно эти регуляторные влияния, связанные с совершенством взаимодействия между нервными центрами, дают возможность совершать с большой скоростью как однократные, так и циклические движения. Важной особенностью деятельности нервных центров, обеспечивающих быстроту однократных и циклических движений, является подвижность нервных процессов, способность к быстрой смене состояния торможения на возбуждение и наоборот. Быстрые движения, совершаемые при выполнении различных физических упражнений, представляют собой проявление высокой степени координации деятельности нервных центров. Эта координация, как и любая координация, складывается условно-рефлекторным путем [11; 14].

В результате координации деятельности нервных центров, обуславливающих возможность достижения при движениях значительной скорости, происходит быстрое вовлечение в процесс сокращения всех необходимых мышц-синергистов и торможение деятельности мышц антагонистов. В ряде случаев быстрота движений протекает с наличием значительных силовых усилий, что связано с проявлением координации деятельности нервных центров, характерными для силовых упражнений [11].

Если при однократных быстрых движениях усилие во время работы вегетативных функций организма - кровообращения, дыхания и т.д. - не столь существенно, то при движениях циклического характера оно необходимо, причем тем больше, чем дольше продолжается упражнение. Поэтому условно рефлекторное улучшение нервной регуляции вегетативных функций, наблюдаемое при систематической тренировке может значительно влиять на эффективность быстрых движений циклического характера.

При циклических движениях существенное значение имеет ритм мышечной деятельности. Однако при максимальном темпе движений

правильный ритм можно поддерживать все же ограниченное время. Благодаря вработыванию создается возможность увеличить темп движений в первые секунды, но быстро наступающее утомление приводит спустя некоторое время к снижению темпа. При снижении темпа движений правильный ритм движений может поддерживаться весьма длительное время [2; 11].

В результате систематической тренировки спортсмены приобретают способность не только к более частым и сильным сокращениям мышц, но и к большей степени их расслабления.

Возможно, большая степень расслабления мышц соответствует большей степени выраженности тормозного состояния нервных центров головного и спинного мозга, которые регулируют сокращения этих мышц. Следовательно, если при циклических движениях мышцы расслабляются сильнее, то соответствующие нервные центры коры больших полушарий стволовых отделов мозга благодаря более сильному расслаблению (торможению) успевают восстановиться. Вследствие этого спортсмены, у которых при циклических движениях происходит более полное расслабление мышц, по-видимому, могут дольше поддерживать высокий темп движения.

Для увеличения времени поддержания высокого темпа движений существенное значение имеет сменность в работе функциональных двигательных единиц, особенно при движениях с малым или средним силовым напряжением [2; 11].

Немаловажным фактором, определяющим скорость движения, является время латентной реакции.

При движениях циклического характера связанных с перемещением в пространстве (в частности легкоатлетический бег), быстрота движений обусловлена не только темпом, но и силой, с которой совершаются эти движения. Так, при спринтерском беге скорость достигается не только за счет темпа, но и за счет длины шага, который обуславливается силой

толчка. Поэтому в такого рода движениях необходим не максимальный темп вообще, а максимальный темп при оптимальном силовом усилии. Максимальный же темп при оптимальном силовом усилии может быть несколько ниже максимального темпа вообще [14].

Быстрота - это способность совершать движения с максимальным темпом, что зависит от скорости мобилизации химической энергии и трансформации её в мышечную работу, от быстроты реакции на внешний раздражитель, скорости передачи импульсов и быстроты сокращения и расслабления мышц, что является сугубо индивидуальной способностью спортсмена и зависит, прежде всего, от типа нервной системы. Эти особенности организма мало тренируемы. С точки зрения биохимии быстрота зависит от величины АТФ-азной активности миозина и содержания креатинфосфата и гликогена в мышцах. Вырабатывается качество быстроты посредством скоростных нагрузок, которые выполняются в анаэробных условиях и поэтому способствуют совершенствованию анаэробных путей ресинтеза АТФ, накоплению креатинфосфата и гликогена мышц. Так бег на 100, 200 м, плавание на 25, 50 м и другие виды обеспечиваются на 90-95% анаэробными путями ресинтеза АТФ и чем более тренирован организм, тем более анаэробной становится скоростная работа, что приводит к увеличению кислородного долга. Увеличение его по мере тренированности является показателем роста спортсмена. У спортсменов-спринтеров сначала улучшение результатов в беге на короткие дистанции сопровождается повышением молочной кислоты, что говорит об усилении гликолиза, а при достижении высокой спортивной формы наблюдается некоторое снижение лактата за счет усиления креатинфосфокиназного пути ресинтеза АТФ [24; 31].

Анаэробный алактатный путь ресинтеза АТФ. Снижение концентрации АТФ в мышцах на обеспечение работы в первые секунды, запускает экстренный путь ресинтеза АТФ - креатинфосфокиназный. При этом расходуется креатинфосфат, которого в мышцах мало и хватает

обычно на 6-8 секунд работы. По мере тренированности содержание креатинфосфата увеличивается и тогда при работе в течение 10-15 секунд креатинфосфокиназный путь ресинтеза АТФ превалирует над другими. О доли этого пути можно судить по изменению концентрации неорганического фосфата в крови.

Анаэробный лактатный путь ресинтеза АТФ. Ресинтез АТФ за счет гликолиза преобладает при упражнениях максимальной и субмаксимальной мощности (интенсивности), при беге на 200 м - 90-95%, 400 м - 60-65% и т.д. начинается гликолиз одновременно с креатинфосфокиназным, но своего максимума достигает к 30-40 секундам и обеспечивает организм 1-2 минуты. Этот путь ресинтеза АТФ сопровождается накоплением молочной кислоты, снижением водородного показателя крови, накапливается восстановленная форма НАД, АДФ, фосфорная кислота, все это приводит к нарушению синтеза фосфолипидов в митохондриальных мембранах и набуханию митохондрий. Нарушается нормальная структура дыхательной цепи, возможности ресинтеза АТФ, усиливается свободное окисление, и теплообразование - наступает разобщение дыхания и фосфорилирования. Выделяемое тепло идет на разогрев мышц, температура внутренних сред организма увеличивается до 39°C, что важно при разминке, т.к. увеличивается эластичность мышц, активность ферментов, усиливается гликолиз и образование АТФ, что способствует сокращению митохондрий [22].

При тренировке скоростными упражнениями существенно увеличивается и масса мышц, и толщина её волокон за счет повышения содержания белков миофибрилл, саркоплазмы и миоглобина. Происходит увеличение числа митохондрий и их площади, но в меньшей степени, чем под влиянием тренировки упражнениями на выносливость. Возрастает возможность окисления в митохондриях пировиноградной, янтарной и аскорбиновой кислот, а способность окислять глицерин вообще не изменяется. Отмечается увеличение активности миозиновой АТФ-азной

активности, катализирующей расщепление АТФ; поглощение ионов кальция саркоплазматическим ретикулумом, что наряду с повышением содержания сократительных белков создает оптимальные условия для быстрого сокращения и расслабления мышечных волокон [31].

Под влиянием тренировки скоростными упражнениями наиболее значительно повышаются возможности анаэробного ресинтеза АТФ (содержание креатинфосфата, активность креатинкиназы, фосфоорилазы и ферментов глико-лиза)[24; 31].

При скоростной работе распадаются белки, поэтому в период отдыха будет усилен ресинтез белка, увеличивается количество сократительного белка; в миозине увеличивается число булавовидных отростков (активные центры), что приводит к увеличению АТФ-азной активности миозина и скорости сокращения мышц. После работы накапливаются много недоокисленных продуктов: молочной кислоты, АДФ, НАДНг, креатина, что усиливает тканевое дыхание, т.е. создаются предпосылки для развития выносливости [31].

При воспитании быстроты могут стоять две задачи:

1. Повышение функциональных возможностей креатинфосфокиназного механизма, для чего используется интенсивная работа, близкая к предельной (95 % от max), продолжительность 3-10 секунд с интервалами отдыха между повторениями 2-3 минуты, число повторений - 3-4, что приводит к исчерпанию возможностей креатинкиназного пути.

2. Совершенствование гликолитического механизма. Используется интенсивная работа (90-95% от max) продолжительностью от 20 секунд до 2-х минут с сокращающимися интервалами отдыха (5-8 мин - 3-4 мин - 2-3 мин) между повторениями в серии, что приводит к накоплению лактата и говорит о преобладании гликолиза. Время отдыха между сериями должно быть достаточно для ликвидации значительной части кислородного долга [24; 31].

1.3. Средства и методы применяемые во внеурочной деятельности учащихся 10-12 лет

В настоящее время одной из важнейших в практике тренировки спортсменов различной квалификации и возраста становится проблема восстановления их работоспособности.

Уровень современной подготовки спортсмена предполагает дальнейший рост физических и психических нагрузок, что в свою очередь будет увеличивать и степень утомления, возникающее в процессе соревновательной деятельности, в значительной степени обуславливает достижение высоких спортивных результатов. Значительные нагрузки, которые переносят спортсмены, требуют интенсивного поиска средств восстановления работоспособности в условиях оптимизации тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям и в период их проведения. Поэтому знание закономерностей развития утомления и восстановления имеет важное значение [3; 27; 28].

В спортивной практике различают два аспекта восстановления.

Первый — использование восстановительных средств в период соревнования для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления спортсмена, но и перед началом соревнований и в процессе их проведения.

Второй аспект предполагает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма спортсмена [27; 28].

Установлено, что работоспособность спортсменов в процессе выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания процессов утомления и восстановления. Активное влияние на

восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки [5; 7; 12; 20; 21; 22; 25; 30].

Восстановление после физических нагрузок означает не только возвращение функций организма к исходному или близкому к нему уровню. Прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые процессы, наблюдаемые в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются [5].

В целях рационального чередования нагрузок необходимо учитывать скорость протекания процессов восстановления после нагрузок - отдельных упражнений, их комплексов, серий занятий, микроциклов. Известно, что восстановительные процессы после любых нагрузок протекают одновременно, при этом наблюдается наибольшая интенсивность сразу после нагрузок. По мере накопления в организме сдвигов, являющихся следствием нагрузки, восстановительные процессы замедляются. В целом при нагрузках разной направленности в течение первой трети восстановительного периода протекает около 60%, во второй - 30% и в третьей - 10% восстановительных реакций [20; 22].

Отличительной особенностью протекания восстановительных процессов после тренировочных нагрузок является не одновременность (гетерохронность) восстановления различных показателей. Установлено, что после различных тренировочных упражнений в режиме 90% интенсивности продолжительностью 30 с восстановление работоспособности обычно происходит в течение 90-120 с. Отдельные показатели вегетативных функций возвращаются к дорабочему уровню через 30-60 с, восстановление других может затянуться до 3-4 и более минут. Так, участие в ответственных соревнованиях, связанное с большой психической нагрузкой, часто приводит к тому, что наиболее длительным оказывается восстановление психических функций спортсмена [3; 10; 12;

20].

Гетерохронизм восстановительных процессов обусловлен различными причинами, в первую очередь - направленностью тренировочной нагрузки. Именно это обстоятельство, при прочих равных условиях, определяет меру участия в выполняемой работе различных звеньев функциональной системы, указывает на степень их утомления и продолжительность восстановления. Велико также влияние закономерностей взаимодействия в процессе работы и восстановления регуляторных и исполнительных звеньев организма, различных путей энергообеспечения работы.

Таким образом, для рационального построения тренировочного процесса важно, как совершенствуются под влиянием тренировки восстановительные возможности организма спортсмена. Выявлено, что не только после стандартных, но и после предельных нагрузок работоспособность и резервы функциональных систем восстанавливаются быстрее у спортсменов более высокой квалификации или более тренированных [5; 12; 20; 27; 28].

Разнообразные восстановительные средства, используемые в спортивной практике, подразделяются на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические [3].

В проблеме восстановления центральное место отводят педагогическим факторам, предполагающим управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной работы с учетом её направленного влияния на организм.

К педагогическим средствам восстановления относятся: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов.

Педагогические средства восстановления работоспособности спортсмена основаны на многовариативных сочетаниях физических

упражнений, различных по структуре, степени (интенсивности) воздействия на организм, объединенных в конкретные программы тренировочных занятий [3; 20].

Умелое использование педагогических средств восстановления повышает работоспособность спортсмена, снижает риск возникновения предпатологических и патологических состояний, способствует спортивному долголетию.

В спортивной практике большое распространение получили психологические средства и методы восстановления. С помощью психологических средств можно снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить состояние психической угнетенности, ускорить восстановление затраченной нервной энергии, сформировать у спортсмена четкие установки на высокоэффективную реализацию тренировочных и соревновательных нагрузок, повысить степень эффективности функциональных систем организма к выполнению интенсивных физических нагрузок, а также мобилизовать волевые усилия спортсмена на то, чтобы успешно преодолевать утомление на тренировочных занятиях с большими нагрузками и особенно во время соревнований [3].

Выделяют три направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами [3; 5; 12; 27; 28].

Первое направление заключается в быстрейшем устранении утомления, являющегося следствием выполненной работы. При таком подходе удается интенсифицировать выполнение отдельных тренировочных упражнений, сократить паузы между упражнениями, повысить суммарный объем тренировочной работы в занятиях за определенный промежуток времени, что позволяет увеличить количество занятий с большими нагрузками, включенными в микроцикл.

Ускорять процесс восстановления после тренировочных нагрузок нужно дифференцированно, с учетом направленности их воздействия и

особенностей последующей адаптации.

Второе направление использования восстановительных средств основано на возможности воздействия на звенья функциональных систем, которые наименее задействованы в выполнении данного тренировочного занятия, однако в последующих тренировках к ним будут предъявлены максимальные требования. Ускоренное избирательное восстановление этих функциональных систем подготавливает их к последующему занятию, в котором наибольший объем физической нагрузки должен обеспечиваться за счет предельного напряжения наименее загруженных на предыдущем занятии систем организма.

Третье направление применения средств восстановления предполагает предварительную стимуляцию работоспособности спортсменов перед началом тренировочной нагрузки. При этом активизируется деятельность функциональных систем, принимающих основное участие в работе, повышая их объем и интенсивность. Такая стимуляция улучшает общее самочувствие спортсмена, устраняет остаточные явления недовосстановления после предшествующих занятий.

Современный тренировочный урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части спортсменов подготавливают к предстоящей работе, т.е. проводят разминку. В основной части занятия выполняют задачи, поставленные учителем в этом уроке. После основной идет короткая заключительная часть. Она служит для выполнения восстановительных упражнений и подведения итогов занятия.

Для целенаправленного развития специальных скоростных качеств в рамках одного тренировочного урока необходимо соблюдать следующую модель чередования работы и отдыха: когда каждая последующая серия упражнений повторяется в стадии восстановления ЧСС и исходного состояния сократительной способности мышц.

Возможность проявления скоростных качеств зависят от морфологиче-

ских, физиологических и биохимических факторов.

С морфологической точки зрения быстрота зависит от строения и структуры мышечных волокон.

Большое значение имеет регуляторное влияние центральной нервной системы. Это влияние выражается в совершенстве взаимодействия нервных центров и подвижности нервных процессов, т.е. быстрой сменой возбуждения на торможение и наоборот.

С точки зрения биохимии быстрота зависит от величины АТФ-азной активности и содержания креатинфосфата и гликогена в мышцах.

Современный спорт предполагает дальнейшее увеличение физических и психических нагрузок, что в свою очередь будет увеличивать и степень утомления. Поэтому остро встает вопрос о подборе адекватных возрастным особенностям юных спортсменов тренировочных нагрузок.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования:

При решении поставленных задач для организации данной работы применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы

Методология и методы исследования определяют способ, путь, получения необходимого фактического материала. Ими могут быть общие положения теории и специальные методы научного познания, изучение и анализ научной литературы, обобщение отечественной и зарубежной практики, моделирование, сравнение, анализ, синтез, интервьюирование и т.п. Этап сбора, анализа и обобщения материала по теме начинается с подготовки списка литературы, который должен охватывать исследуемую тему. Источниками для его формирования может быть отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, учебные пособия, работы и статьи), материалы практики.

Сбор, анализ и обобщение научно-методической работы представляет собой

подбор и накопление информационных материалов для написания исследования, что включает ознакомление с большим количеством литературы, различными подходами и взглядами авторов, многообразием путей решения исследуемых вопросов. Предварительное знакомство с проблемой можно начинать с изучения учебников и учебных пособий, а затем переходить к изучению специальной (научной) литературы, документов практической деятельности, прессы и архивных документов.

Методологическая база исследования с ведущими методами социологического исследования - опрос, эксперимент, включенное наблюдение формирует целостное представление о работе с эмпирическим материалом, который подробно описывает стратегию социологического исследования и др.

Сбор материала предполагает изучение оригинальных источников. Ознакомление с источником литературы следует проводить на основе методики анализа. Это позволяет усвоить содержание, взаимосвязь, подчиненность и соподчиненность материалов. В процессе исследования литературных источников целесообразно делать выписки, которые затем классифицируются и систематизируются по отношению к теме работы.

2. Анкетирование

Метод анкетирования в качестве средства для сбора сведений от респондента используется специально оформленный список вопросов — анкета. В социологии анкетирование — это метод опроса, используемый для составления статических (однократное анкетирование) или динамических (при многократном анкетировании) статистических представлений о состоянии общества, общественного мнения, состояния политической, социальной и прочей напряженности с целью прогнозирования действий или событий. При помощи метода анкетирования можно с наименьшими затратами получить высокий уровень массовости исследования. Особенностью этого метода можно назвать его анонимность (личность респондента не фиксируется, фиксируются лишь его ответы). Анкетирование проводится в основном в случаях, когда необходимо выяснить мнения людей по каким-то вопросам и охватить

большое число людей за короткий срок.

Педагогический эксперимент – это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

В зависимости от цели, которую преследуют эксперимент, различают: 1) констатирующий, при котором изучаются вопросы педагогической теории и практики, реально существующие в жизни. Этот эксперимент проводится в начале исследования с целью выявления как положительных, так и отрицательных сторон изучаемой проблемы; 2) уточняющий (проверочный), когда проверяется гипотеза, созданная в процессе осмысления проблемы; 3) созидательно-преобразующий, в процессе которого конструируются новые педагогические технологии (например, вводятся новое содержание, формы, методы обучения и воспитания, внедряются инновационные программы, учебные планы и т.д.). Если результаты оказываются эффективными, а гипотеза подтверждается, то полученные данные подвергаются дальнейшему научно-теоретическому анализу и делаются необходимые выводы; 4) контрольный – это завершающий этап исследования определённой проблемы; целью его является, во-первых, проверка полученных выводов и разработанной методики в массовой педагогической практике; во-вторых, апробация методики в работе других учебных заведений и педагогов; если контрольный эксперимент подтверждает сделанные выводы, исследователь обобщает полученные результаты, которые и становятся теоретическим и методическим достоянием педагогики.

Методы оценки и проверки гипотез основываются на вероятностных и гиперслучайных моделях происхождения данных. Математическая статистика оценивает параметры и функции от них, которые представляют важные характеристики распределений (медиану, математическое ожидание, стандартное отклонение, квантили и др.), плотности и функции распределения и пр. Используются точечные и интервальные оценки. Современная математическая статистика содержит большой раздел – статистический последовательный анализ, в котором допускается формирование массива наблюдений по одному массиву.

Математическая статистика также содержит общую теорию проверки гипотез и большое количество методов для проверки конкретных гипотез (например, о симметрии распределения, о значениях параметров и характеристик, о согласии эмпирической функции распределения с заданной функцией распределения, гипотеза проверки однородности (совпадение характеристик или функций распределения в двух выборках) и др.). Проведением выборочных обследований, связанных с построением адекватных методов оценки и проверки гипотез, со свойствами разных схем организации выборок, занимается раздел математической статистики, имеющий большое значение.

2.2 Организация исследования

Развития специальных скоростных качеств проводилось на базе школы № 50 г.Абаза. Выборка составила 20 человек, учащиеся 10-12 лет.

Контрольная и экспериментальная группа по 10 человек.

Обе группы занимались согласно требованиям программы для данного контингента.

Цели и задачи, поставленные в исследовании, реализовывались поэтапно.

Исследовательская работа проводилась с октября 2018 по апрель 2019 года в несколько этапов. На первом этапе, с октября 2018 по декабрь 2018 года, были осуществлены отбор и анализ литературы по проблемам развития специальных скоростных качеств, привлечения детей в секцию по футболу. В эти сроки была определена проблема исследования, сформулированы рабочая гипотеза, цель и задачи работы, были выбраны методы для решения задач исследования.

На втором этапе, январь 2019 года, был проведён эксперимент по тестированию; специальных скоростных качеств, отношения детей к занятиям по футболу в школе.

На третьем этапе, февраль 2019 – апрель 2019 года, был проведён всесторонний анализ и обобщение полученных результатов в целом.

Исследование проводилось в несколько этапов (2018-2019).

На первом – организационно-поисковом этапе, изучалось состояние проблемы развития специальных скоростных качеств у учащихся 10-12 лет путем внедрения средств и методов футбола, был проведен констатирующий этап эксперимента.

На втором – опытно-экспериментальном этапе обосновывались и внедрялись средства и методы футбола влияющие на развитие специальных скоростных качеств и анализ промежуточных результатов.

На третьем – заключительно-обобщающем этапе систематизировались и обобщались результаты исследований; соотносились данные, полученные на различных этапах исследования; проводилась аналитическая обработка материалов, уточнение положений и выводов исследования.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы: Были обоснованы и внедрены средства и методы футбола с целью развития специальных скоростных качеств.

В экспериментальной группе осуществлялась следующая деятельность:

Анкетирование отношения детей к занятиям по футболу во внеурочной деятельности, как дети относятся к футболу, какие качества воспитывает футбол (Е.Н.Калинина).

Встречи с известными спортсменами и тренерами футбольных команды республики Хакасия. Ребятам удалось пообщаться и получить много положительных эмоций. Мастер-классы по футболу. Ребятам удалось ощутить на себе какими профессиональными качествами должен обладать футболист. Удалось получить большой опыт от ведущих игроков. Раскрыли много нюансов и удалось ответить на много вопросов которые стояли перед ребятами до мастер-класса.

Глава 3. ВНЕДРЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

3.1. Выявление и обоснования средств и методов развития специальных скоростных качеств у учащихся 10-12 лет во внеурочной деятельности

Рассмотрим требования к освоению техники игры в футбол, которые приводятся в примерных программах. Документ содержит требования общего характера к освоению основных технических действий и приемов игры в футбол (и другие спортивные игры) в условиях учебной и игровой деятельности.

В содержательном разделе программы в качестве одного из способов спортивно-оздоровительной деятельности на уроках физической культуры даются рекомендации по обучению технико-тактическим действиям и приемам игры в футбол, изучению правил футбола и отработки игры по правилам.

В Примерных программах основного общего образования по физической культуре приводится следующая методика обучения футболу учащихся средней школы:

1. специальные упражнения и технические действия без мяча;
2. ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);
3. удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча);
4. остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча;
5. групповые и индивидуальные тактические действия;
6. игра по правилам.

Обучение технико-тактическим действиям футболу начинается в 5-м классе. Педагог самостоятельно занимается разработкой программы обучения техническим и тактическим аспектам спортивной игры, используя предлагаемую в учебно-методическом комплексе схему распределения учебного материала.

Рассмотрим рекомендации школьных программ по физическому воспитанию, касающиеся обучению футболу в средней школе. А.П. Матвеев предлагает строить обучение данной спортивной игре по следующему алгоритму:

1. изучение теоретических основ: футбол как спортивная игра, краткие сведения об истории возникновения и развития спортивной игры. Сведения об основных приемах игры в футбол;
2. удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы: техника удара, комплекс физических упражнений для самостоятельного освоения и отработки ударов;
3. остановка движущегося мяча внутренней стороной стопы: техника остановки катящегося мяча, комплекс физических упражнений для самостоятельного освоения и отработки остановки мяча;

4. ведение мяча: техника ведения мяча внешней стороной стопы, комплекс физических упражнений для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы;

5. техники ведения мяча с ускорением: техника ведения мяча по прямой, техника ведения мяча по кругу, техника ведения мяча «змейкой» между стоек;

6. комплекс подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением;

7. техника передачи мяча в заданном направлении на большие расстояния;

8. техника удара с разбега по движущемуся мячу, комплекс подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу.

В программе В.И. Ляха приводятся следующие упражнения и комбинации для обучения школьников футболу:

1. основные стойки игроков, правила перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

2. комбинации из изученных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения);

3. удары по мячу в статичном положении и в движении;

4. остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой;

5. ведение мяча по прямой с изменением направления без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой;

6. удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема по направлению к заданной цели, отработка точного попадания мячом в цель;

7. техника вырывания и выбивания мяча;

8. правила игры в положении вратаря;

9. комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;

10. комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

11. тактика свободного нападения, позиционные нападения с сохранением позиций участников команды;

12. отработка нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот;

13. проведение футбольного матча по упрощенным правилам на спортивной площадке, игры и игровые задания с элементами футбола.

Обе программы по содержанию методики обучения игры в футбол соответствуют требованиям ФГОС. Они содержат общие рекомендации относительно принципов и последовательности обучения. На основании предложенных программ педагогам предстоит самостоятельная разработка методики обучения.

Программа А.П. Матвеева предполагает изучение теоретических положений, касающихся спортивных игр, что будет способствовать не только физическому, но и интеллектуальному развитию ребенка. Однако методика его программы предполагает обучение футболу по упрощенным правилам.

Программа В.И. Ляха, с точки зрения технического и тактического обучения игре в футбол, представляется более систематизированной и совершенной. Однако при ее реализации в рамках школьного обучения преподаватель будет сталкиваться с проблемами другого характера. При проведении занятий физической культурой в режиме трех раз в неделю среднее количество часов в год, отводящееся на изучение футбола в 5-6 классах, не превышает двадцати. Обучение по предложенной автором методике невозможно осуществить в рамках заданного программой урочного времени. Поэтому программа В.И. Ляха скорее возможна для реализации при проведении занятий в пришкольных спортивных кружках

по футболу.

В рамках практической части исследования по развитию специальных скоростных качеств, были обоснованы и внедрены средства и методы футбола (табл. 1.)

Таблица 1.

Игровые упражнения для развития специальных скоростных качеств

Категория	Упражнения
1	2
Упражнения для развития быстроты	<p>Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.</p> <p>Ускорения и рывки с мячом (до 30 м).</p> <p>Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.</p> <p>Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p> <p>Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом.</p> <p>Обводка препятствий (на скорость).</p> <p>Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.) с ведением мяча.</p> <p>Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча.</p> <p>Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p>
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	<p>Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.</p> <p>Борьба за мяч.</p>
Упражнения для развития взрывной силы.	<p>Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.</p> <p>Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</p> <p>Толчки плечом партнера.</p> <p>Борьба за мяч.</p>
Упражнения для развития скоростной выносливости.	<p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча.</p> <p>Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.</p> <p>Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.).</p> <p>Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.</p> <p>Игры с уменьшенным по численности составом.</p>
Упражнения для развития скоростной ловкости.	<p>Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой.</p> <p>Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой.</p> <p>Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячу,</p>

	<p>подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с 45 ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.</p>
--	---

Продолжение таблицы 1.

1	2
<p>Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.</p>	<p>Бег с быстрым изменением способа передвижения, например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед. Бег с изменением направления до 180°. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег»: 8x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м. «Челночный бег», но с изменением способа передвижения: вначале отрезок пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. п. Бег с «тенью», когда осуществляется повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления.</p>

С целью проверки эффективности средств и методов футбола, было принято решение о проведении педагогического эксперимента.

3.2 Выявление результативности применения средств и методов развития специальных скоростных качеств у учащихся 10-12 лет во внеурочной деятельности

В начале и конце первого полугодия с участниками контрольной и экспериментальной группы проводилось тестирование уровня развития специальных скоростных качеств. С результатами тестирования участников контрольной группы можно ознакомиться в Приложении №1, с результатами тестирования участников экспериментальной группы – в Приложении №2. Произведем сравнительный анализ показателей учащихся контрольной и экспериментальной групп (табл. 2).

Таблица 2.

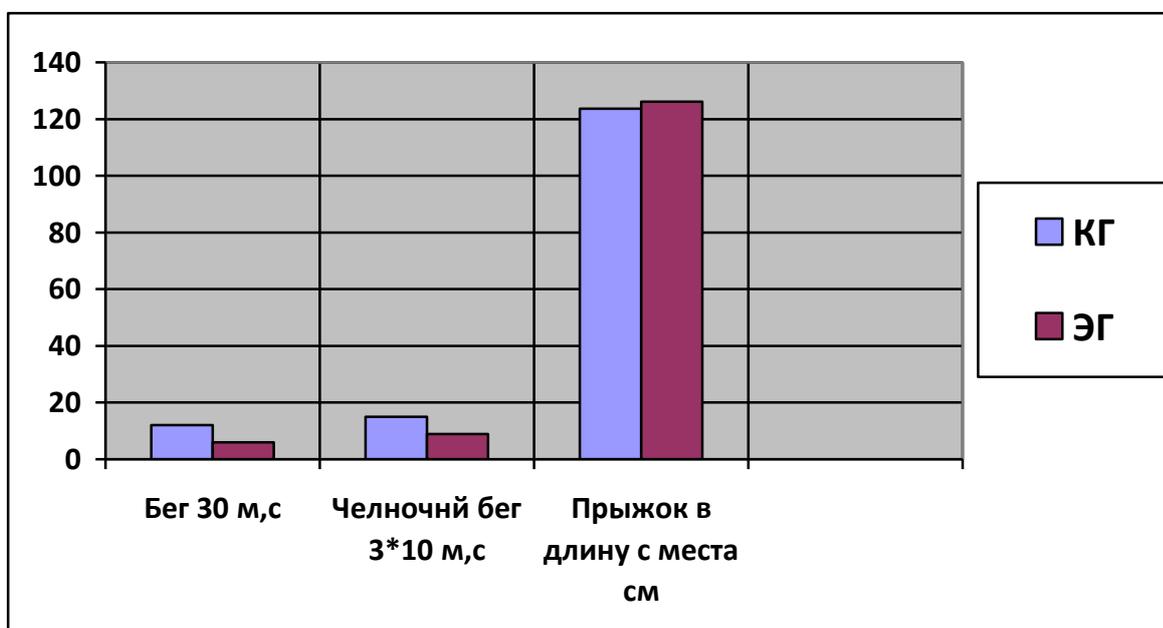
Сравнительный анализ изменения показателей развития специальных

скоростных качеств учащихся контрольной и экспериментальной группы

Вид тестирования	Группа	Средний показатель по группе		Динамика
		сентябрь	декабрь	
Бег 30 м, с	КГ	6,2	6,1	(-) 0,1
	ЭГ	6,3	6	(-) 0,3
Челночный бег 3*10 м, с	КГ	9,2	9	(-) 0,2
	ЭГ	9,2	8,9	(-) 0,2
Прыжок в длину с места, см	КГ	122,6	123,7	(+) 1,1
	ЭГ	122,6	126,1	(+) 3,5
Анкета отношения детей к занятиям по футболу в школе	КГ	10	12	(+) 0,2
	ЭГ	12	15	(+) 0,3

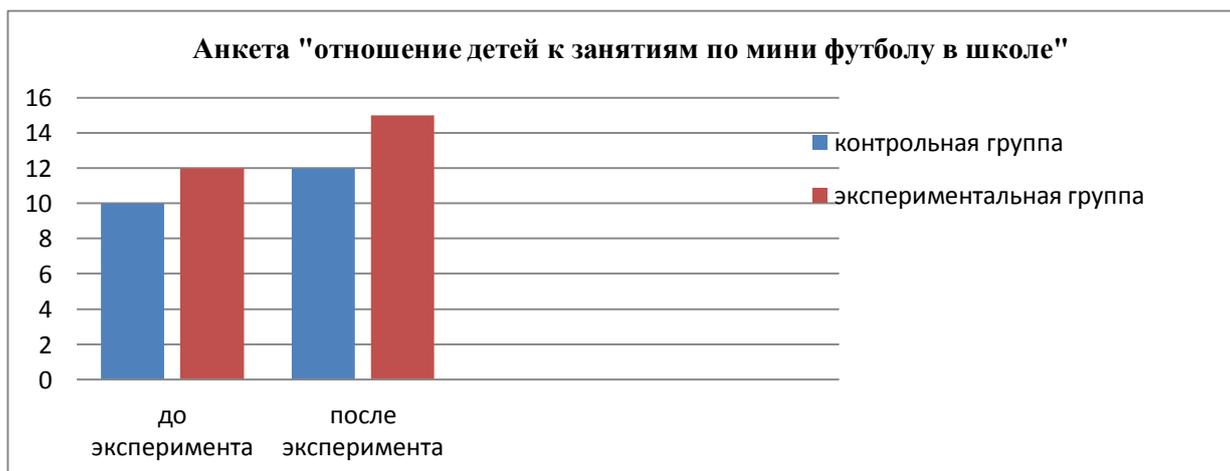
Сравнение изменения показателей динамики в контрольной и экспериментальной группе отображено на рис. 1.

Рис. 1. Сравнение изменения показателей динамики в контрольной и экспериментальной группе отображено



Таким образом, средства и методы футбола в наибольшей степени содействует развитию специальных скоростных качеств школьника.

Рис. 2 Анкета отношения детей к занятиям по футболу в школе



По результатам в тесте «Анкета отношения детей к занятиям по футболу в школе» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие баллы - 10баллов, в экспериментальной группе - 12 баллов. В конце эксперимента в контрольной группе составил - 12 баллов, в экспериментальной группе - 15 баллов.

ЗАКЛЮЧЕНИЯ

1. При анализе психолого-педагогической литературы по теме развития специальных скоростных качеств учащихся 10-12 лет во внеурочной деятельности мы выявили что особенно большое значение на развитие специальных скоростных качеств влияет центральная нервная система. Именно это влияние, связанно с совершенствованием взаимодействия между нервными центрами, дает возможность совершать как однократные, так и циклические движения. Важной особенностью деятельности нервных центров, обеспечивающих скоростные качества однократных и циклических движений, является подвижность нервных процессов, способность к быстрой смене состояния торможения на возбуждение и наоборот. При проведении анкетирования нами были получены следующие результаты провести анкетирования по «Анкету отношения детей к занятиям по футболу в школе (Е.Н.Калинина)», в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие баллы - 10баллов, в экспериментальной группе - 12 баллов. В конце эксперимента в контрольной группе составил - 12 баллов, в

экспериментальной группе - 15 баллов.

2. Нами были выявлены и обоснованы следующие средства и методы футбола влияющие на развитие специальных скоростных качеств учащихся.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.) с ведением мяча и др. Со всем списком средств и методов Вы можете ознакомиться в параграфе 2.2. выпускной квалификационной работы .

3. При внедрении средств и методов футбола во внеурочную деятельность необходимо использовать нагрузки с сериями, равными 4 минутам, т.к. при построении нагрузки, направленной на развитие специальных скоростных качеств, с данными сериями, допустимо использование нагрузки всех объёмов (малого, среднего и большого). Такие занятия не вызывают снижение показателей функционального состояния организма и координационных способностей. Кроме внедренных средств и методов футбола во внеурочной деятельности учащихся 10-12 лет проходили также встречи с известными спортсменами и тренерами футбольных команды республики Хакасия. Ребятам удалось пообщаться и получить много положительных эмоций. Мастер-классы по футболу. Ребятам удалось ощутить на себе какими профессиональными качествами должен обладать футболист. Удалось получить большой опыт от ведущих игроков. Раскрыли много нюансов и удалось ответить на много вопросов которые стояли перед ребятами до мастер-класса.

4. После педагогического эксперимента нам удалось выявить

следующие показатели:

- в контрольной группе в беге на 30 м., прирост показателей составил - 0,1с., в экспериментальной группе прирост результатов составил - 0,3 с.
- в контрольном испытании «Челночный бег 3*10 м, с.» прирост результатов составил - 0,2 с. , в экспериментальной – 0,2 с.
- в контрольном испытании «Прыжок в длину с места см.» прирост результатов составил - 1 ,1 м. в контрольной группе, в экспериментальной - 3,5 м.

Список использованных источников

1. Адольф В.А. Формирование готовности будущего педагога к работе с детьми-сиротами / В.А. Адольф, С.С Ситничук //Иновации в образовании. 2015. № 3. С. 147-155
2. Аванесов В.У., Гришина Т.С. Проблемы и возможности пути развития интересов у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом / Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. статей всерос. научн.-практ. конф. с межд. участием. Воронеж, ИПЦ Научная книга, 2012. С. 192–198.
3. Афанасьев В.В., Муравьев А.В., Осетровый И.А., Михайлов П.В. Спортивная метрология [Текстиль] : учебное пособие / поди ред. В.В. Афанасьева / В.В. Афанасьев, А.В. Муравьев, И.А. Осетровый, П.В. Михайлов. –Ярославль : Издали-воз ЯГПУ, 2009. – 242 с.
4. Ашмарин Б.А. Тория из методика педагогических исследований во физическом воспитании. – М.: ФиСк, 2002. – 223 с
5. Болотова А.К. Психология развития из возрастная психология. - М.: НИУ

- Высшая школа экономики, 2012. - 528 с.
6. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиСк, 2007. – 312 с.
 7. Васильков, А.А. Теория и методика спорта : учеб. пособие / А.А.Васильков. - СПб. : Феникс, 2008 - 174 с.
 8. Гогунев Е.И., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания из спорта. М.: Академия, 2002. - 288 с.
 9. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиСк, 2008. – 192 с.
 10. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
 11. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.
 12. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология / Р.Н. Дорохов, В.П. Губан. -М.: СпортАкадемПресс, 2002. 230 с.
 13. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры // курсы лекций. – 2009. - Екатеринбург. – С. 15-30
 14. Земцова И.И. Спортивная физиология. ... — Малаховкаб: МГАФК, 2010. — 88 с.
 15. Исмиянов В.В., Рыбина Л.Д. Зимний мини-футбол как средство физического воспитания студентов : учебное пособие / В.В. Исмиянов, Л.Д. Рыбина. – Иркутск : ИрГУПС, 2012. – 80 с.
 16. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Э.Б. Крайнова. - М. : Форум, 2007 - 208 с.
 17. Козловой В.И., Гладышева А.А. Основы спортивной морфологии. – М.: ФиСк, 2007. – 103 с.
 18. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для вузов / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. - М. : Академия, 2009 - 525 с.
 19. Кумсков, С. В. Процесс организации физического воспитания в загородном

- детском центре [Текст] / С. В. Кумсков // Вестник поморского университета серия. гуманитарные и социальные науки. – 2010. – №10. – С 62-64
20. Курамшино, Ю.Ф. Теория из методика физической культуры/Ю.Ф. Курамшино.- Москва.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
21. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М.: Изд-во, Советский спорт, 2009. - 218 с.
22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2005.-384 с.
23. Матвеев, Л. П. Введение в теорию физической культуры / Л. П. Матвеев М. : Физкультура и спорт, 2015 .- 160 с.
24. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки /Л. П. Матвеев .- М. : Физкультура и спорт, 2014 .- 119 с.
25. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкино. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
26. Мухина М.П. Физкультурное образование школьников: учебка. пособие/М. П. Мухина; Сибирский гос. уник-те физ. культуры из спорта.-Омский:Издали-воз СибГУФК,2014.-400 с.
27. Начинская С.В. Спортивная метрология : учебник для студ. Учреждений высший. профи. образования. — 4-е изд., стерх. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 240 с.
28. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль во подготовке юных спортсменов: монография/В.Г.Никитушкино. -М.: Физическая культура, 2013 208 с.
29. Никитушкино, В. Г. Теория из методика юношеского спорта: учебник/ В.Г. Никитушкин. М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
30. Нифонтов. М. Ю. Влияние занятий футболом на развитие спортивно важных качеств игроков/ Нифонтов М. Ю. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. - № 11. – С. 61-65.
31. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно –

- тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УЛГТУ, 2009. – 22 с.
32. Овчаров, В. С. Играем в футбол : пособие для учащихся общеобразоват. учреждений с бел. и рус. яз. обучения / В. С. Овчаров. — Минск : Изд-во, Асар, 2010. — 128 с.
33. Овчинникова Л.В. Двигательная активность – неотъемлемый компонент развития личности младшего школьника [Электронный ресурс] /Л.В. Овчинникова // Режим доступа: http://www.conf.muh.ru/071025/thesis_32.htm. – 29.09.2009.
34. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: ООО Издали-воз АСТ, 2002. - 864 с.
35. Основы теории из методике физической культуры./ поди ред. Гужаловского А.А. – М.: ФиСк, 2000. – 352 с.
36. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая систематик: социальное проектирование: монография. М.: Советский спорт, 2003.-352 с.
37. Педагогика физической культуры : учебник / поди общ. редан. В. И. Криличевского, А. Г. Семёнова, С. Н. Бекасовой. М. : Кноруст, 2012. 320 с.
38. Петров, П. К. Физическая культура / П. К. Петров .–М. : ВЛАДОС- ПРЕСС, 2013 .- 89 с.
39. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультураб и спортан, 2010. - 496 с.
40. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В.А.Горский, А.А.Тимофеев, Д.В.Смирнов и др.] – М.:Просвещение, 2010.
41. Радчич, И. Ю. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле / И. Ю. Радчич, И. Н. Преображенский, Л. Н. Овчаренко // Научные труды ВНИИФК 1999 года. – М., 2000. – С. 204-210.
42. Селиверстова В.В. Психофизиологическое тестирование спортсменов: учебное пособие / В.В. Селиверстоваб, Д. С. Мельников, Национальный

- гость ун-те физ. культуры, спортан и здоровья ими. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербургер. – СПб: [б.и.], 2010. – 81 с.
- 43.Смирновка, Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология [Текстиль] / Ю.И. Смирновка, М.М. Полевщиков. –М. : Академия, 2000. – 232 с. .
- 44.Солодковский А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для ИФК, издали. 4-е, испр. из доп. - М.: Советский Спортан, 2010. - 620 с.
- 45.Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сибсы. федерис. уник-т; [Состав. В.М. Гелецкий]. – Красноярский: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
- 46.Хазова С.А., Бгуашев А.Б. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников: монография. – Майкоп, изд-во АГУ, 2012. – 154 с
- 47.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
- 48.Чикишева О. В. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста [Текст] / О. В. Чикишева // Проблемы перспективы развития образования: материалы II междунар. науч. конф. (г.Пермь, май 2012 г.). — Пермь: Меркурий, 2012. — С. 90-92.
- 49.Шамардин, А. А. Функциональная подготовка футболистов на этапах годовичного тренировочного цикла на основе использования регламентированных режимов дыхания: учеб.-метод. пособие / А. А. Шамардин, Д. В Таможников, А. И. Шамардин и др. – Волгоград: ВГАФК, 2008. – 80 с.
- 50.Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта Учебное пособие. — Екатеринбург : Изд во Урал. федерального ун-та, 2014. — 244 с.
- 51.Янсон Ю. А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект : книга для педагога / Ю. А. Янсон. Ростов н/Д, 2009. 635 с.

Приложения

Приложение 1

Протокол тестирования юных учащихся 10 -12 летнего возраста

п/п	Ф.И.О.	Специальные скоростные качества		
		Бег 30м (с)	Челночный бег 3*10м (с)	Прыжок в длину см
1.	2.	3.	4.	5.
10-ти летние				
1.	Б-в С.	5.6	18.2	170
2.	Г-х С	5.7	18.0	168
3.	Л-н А.	5.5	18.3	167
4.	К-н С.	5.3	18.4	167
5.	П-к К	5.2	17.8	172
6.	Р-н Р.	5.8	17.9	171
7.	Р-в Ж.	5.7	17.9	170
11-ти летние:				
1.	Б-т С.	5.2	15.7	174
2.	Г-в И.	5.1	15.6	175
3.	З-в А.	5.4	16.1	172
4.	Л-в В.	5.3	15.9	173
5.	Н-в Т.	5.2	15.8	174
6.	П-в М.	5.2	15.6	175
7.	Ч-в Р.	5.3	15.9	178
12-ти летние:				

1.	Б-Н В.	5,2	15.6	178
2.	Б-В С	5.1	15.8	177
3.	Б-В Р.	4.9	15.4	180
4.	Б-В Г.	5.2	15.4	179
5.	В-Н Т.	5.3	16.0	177
6.	К-ев Т.	4.7	15.5	179

Приложение 2

Анкета отношения детей к занятиям по футболу в школе

Пожалуйста, выскажи свое отношение к занятиям в секции по футболу. Нам важно знать твое мнение, чтобы улучшить программу школьных уроков по физической культуре и работе школьной секции, сделать уроки и тренировки более интересными и полезными.

Оцени в баллах от 1 до 5 свое согласие с каждым из 30 утверждений:

1- «не согласен совсем» ... 5 – «согласен полностью»

Выбери вариант оценки и отметь его крестиком или другим значком.

Класс ___ Фамилия, имя _____ Пол М / Д (нужное подчеркнуть)

№	Утверждения	Варианты оценок				
1	Я всегда с нетерпением жду тренировки по футболу, потому что они помогают	1	2	3	4	5

	укрепить моё здоровье					
2	Занятия по футболу помогают мне развивать волю и целеустремленность					
3	Я всегда нахожу возможность заниматься футболом, потому что движения доставляют мне радость					
4	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься футболом					
5	Мне приходится ходить на тренировки по футболу, чтобы получить оценку					
6	Занятия по футболу мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.					
7	На занятиях по футболу есть все условия для общения с интересами и людьми.					
8	Участвуя в мероприятиях и соревнованиях по футболу, я стремлюсь стать победителем.					
9	Интерес к футболу у меня не пропадает и во время школьных каникул					
10	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.					
11	Я получаю удовольствие от занятий по футболу					
12	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивные часы – должны содержать разные игры и развлечения.					
13	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому мои родители хотят чтобы я был здоровым.					
14	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой					
15	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.					
16	Секция по футболу полезна для здоровья, потому что на уроках физической культуры ,занятий по футболу недостаточно.					
17	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость,					

	решительность и самодисциплину.					
18	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.					
19	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.					
20	Чтобы занятия физической культурой и спортом во время каникул не прерывались меня обязательно должен кто-то контролировать					
21	Я стараюсь выполнять все требования тренера .					
22	Возможность общения с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие.					
23	На соревнованиях мне нужна только победа					
24	Я всегда интересуюсь событиями в мире футбола					
25	Мне нравится, что в занятиях физической культурой есть элементы соперничества					
26	Мне хочется сомневаться физическими упражнениями, чтобы красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы					
27	Тренировки в секции привлекают меня играми и соревнованиями.					
28	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.					
29	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка.					
30	Физкультура и спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым.					

Определение уровня потребности в каждом блоке велось по деятельности шкале, где:

- от 9 до 19 – очень высокий показатель
- от 7 до 8 – высокий показатель

- от 5 до 6 – средний уровень
- от 3 до 4 – низкий уровень
- от 1 до 3 – очень низкий уровень.

При проведении тестирования учителю важно учитывать степень готовности учащихся быть предельно объективными при выборе варианта ответа. Ученики одного класса могут воспринимать опрос более ответственно, чем класс с менее позитивным настроением, а такие обязательно есть в каждой параллели. Вопросы психологии всегда поднимают отношение внутреннего мира человека к окружающей действительности и наоборот. Влияние внешней среды на ученика достаточно велико, а значит, результаты теста могут вызвать в некотором смысле сомнения. Во избежание недостоверных и необъективных данных следует соблюдать основные правила при проведении анкетирования:

1. Не анкетировать учеников в конце занятия. Ответы могут быть основаны на отдельно взятом (последнем) уроке, т.к. эмоции, впечатления и нагрузки последнего всегда превалируют над общим понятием «физическая культура». Усталость или повышенное настроение могут повлиять на умственную работу при ответах и дать искаженное понимание сущности, глубины вопроса.

2. Не проводить тестирование в тот день, когда писали контрольную работу по другим предметам.

3. Слабо мотивированные ученики для прохождения теста также могут дать искаженные результаты.

4. В каждом классе, учитывая степень вовлеченности в совместную с учителем деятельность, следует варьировать и изменять суть его.

5. При тестировании должно присутствовать максимальное количество учащихся.

6. Даже ясный и солнечный день может повлиять на позитивное отношение к работе.

Безусловно, не стоит ожидать от всех учеников правдивых решений.

Кто-то является спортсменом в определенном виде спорта, и ему все равно, чем заняться, с кем и когда, кто-то воспринимает физическую культуру как должное, и такие могут просто списать, некоторым свойственна лесть и завышение своих потребностей, но в любом случае это будет основной для работы учителя в становлении мотивации к занятиям.