

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Медведков Артём Павлович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Особенности физического развития и физической подготовленности
футболистов младшего школьного возраста тренирующихся по разным
программам

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой к.м.н., доцент Казакова Г. Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
02.06.2026
(дата, подпись)

Научный руководитель к.б.н., доцент Турыгина О. В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

2.06.2026 Турыгина О. В.
Дата защиты 16.06.2026

Обучающийся Медведков А. П.
(фамилия, инициалы)
02.06.2026
(дата, подпись)

Оценка хорошо
(прописью)

Красноярск 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1 Теоретические аспекты физического развития и физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста	5
1.1. Особенности физического развития и физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста	5
1.2.Образовательные технологии подготовленности футболистов младшего школьного возраста	8
1.3.Особенности физического развития и физической подготовленности футболистов 7-11 лет	13
Глава 2 Методологические и методические основы физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста, тренирующихся по разным образовательным технологиям	16
2.1.Методы выявления физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста	16
2.2.Формирование физической подготовленности младших школьников, тренирующихся по разным технологиям, при обучении игре в футбол	18
Глава 3 Анализ показателей физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста, тренирующихся по разным образовательным технологиям	25
3.1.Оценка индивидуальных особенностей физической подготовленности футболистов	25
3.2. Выявление уровня физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста, тренирующихся по разным образовательным программам	29
3.3.Выявление уровня физического развития футболистов младшего школьного возраста тренирующихся по разным образовательным программам	34
3.4.Интерпретация результатов исследования	38
Заключение	47
Библиографический список	50
Приложения	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Перспективы развития спорта в современных условиях предопределяют многолетний планомерный процесс подготовки к получению уровня высокого спортивного мастерства, продиктованы необходимостью структуры спортивного резерва. Это касается и футбола, где физическая подготовка высококвалифицированного резерва позиционирует как ведущая проблема.

Младший школьный возраст — критический период для развития физических качеств. В этом возрасте (6–10 лет) активно формируются координационные, скоростные, скоростно-силовые способности, выносливость и гибкость. Именно в этот период наиболее эффективно развиваются ловкость, точность движений, способность поддерживать равновесие и быстро реагировать на сигналы. Укрепление здоровья, формирование интереса к спорту и физкультуре — ключевые цели учреждений дополнительного образования.

Футбол как средство физического развития. Футбол требует комплексного развития физических качеств: скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Занятия этим видом спорта способствуют не только спортивной подготовке, но и общему физическому оздоровлению, формированию двигательных навыков, которые могут пригодиться в повседневной жизни. В государственные стандарты содержания образования по физической культуре для начальной школы включён материал по спортивным играм, включая футбол.

Разнообразие образовательных программ. В России существуют различные программы по футболу для младших школьников: кружки, секции, дополнительные общеобразовательные программы, школьные спортивные секции. Они могут различаться по объёму нагрузки, методам тренировки, акценту на общей или специальной физической подготовке (ОФП/СФП), что влияет на физическое развитие спортсменов. Сравнение эффективности таких программ актуально для оптимизации тренировочного процесса.

Таким образом, актуальность темы связана с необходимостью оптимизации тренировочного процесса, повышения эффективности спортивных программ, заботы о здоровье детей и подготовки кадрового резерва для профессионального футбола.

Цель исследования: выявление особенностей физического развития и физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста, тренирующихся по разным тренировочным программам.

Объект исследования: процесс физического развития и физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста (7-10 лет), тренирующихся по различным тренировочным программам.

Предмет исследования: физическое развитие и физическая подготовленность младших школьников, занимающихся футболом, в зависимости от используемой тренировочной программы.

Гипотеза исследования: предполагается, что у футболистов младшего школьного возраста (7–10 лет), тренирующихся по разным образовательным программам, будут наблюдаться значимые различия в показателях физического развития и физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние проблемы развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.
2. Выявить наиболее эффективную программу формирования физических качеств и диагностики физической подготовленности
3. Экспериментально выявить различия в эффективности применения тренировочных программ для футболистов младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость: результаты исследования не только углубят понимание особенностей физического развития юных футболистов, но и создадут научную основу для оптимизации тренировочного процесса, повышения его эффективности и безопасности на начальном этапе спортивной подготовки.

Практическая значимость: предоставление материалов исследования тренерам, педагогам спортивных школ материалов исследования по использованию в педагогической практике вариативных программ по обучению футболистов младшего школьного возраста. Имеет значение как для теории физического воспитания, так и для практики работы с юными футболистами, позволяя улучшить качество тренировочного процесса, сохранить здоровье спортсменов и способствовать их гармоничному развитию.

Новизна исследования: заключается в анализе различных тренировочных программ именно для детей 7–10 лет. Ранее исследования чаще охватывали подростковый или взрослый возраст, где механизмы адаптации уже сформированы. Получены количественные данные о том, какие программы эффективнее развивают конкретные качества у детей с разными типами физического развития. Это позволяет:

- подбирать нагрузку с учётом индивидуальных особенностей;
- предотвращать перетренированность;
- снижать риск травм.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ

1.1. Особенности физического развития и физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста

На протяжении ряда лет сущность физического воспитания и спортивной тренировки является продуктивной, когда имеет место скрупулезный учет возрастных особенностей развития человека, степени физической подготовки, характера развития физических качеств и развития двигательных навыков, а также характеристик виды спорта, на котором остановил свой выбор субъект.

В возрасте 7 – 11 лет идет плавное развитие функциональных систем с незначительным опережением темпов роста тела относительно веса тела. В этом возрасте кости еще достаточно мягкие и без труда подвергаются искривлению, позвоночник очень гибкий, идет формирование шейной и грудной кривизны. Связочный аппарат обладает эластичностью в значительной степени. Мышцы в своем развитии проходят неравномерный путь – на первых этапах идет развитие крупных мышц туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, далее мелкие мышцы, здесь отмечается динамика силы мышц верхних конечностей, она значительно выше роста нижних. В младшем школьном возрасте идет дальнейшее развитие всех органов и систем [6, с.88].

Биология в рекомендательной форме предлагает спортивную тренировку преподавать как процесс адаптации организма к физическим нагрузкам. Суть адаптации организма к физическим нагрузкам состоит в том, что имеет место происходящие в итоге систематической тренировки морфологические,

метаболические и функциональные изменения в разных органах и тканях организма человека, идет совершенствование нервной, гормональной и автономной клеточной регуляции функций. Все эти изменения задают тон тренировочным эффектам.

В задачи физической тренировки ребенка включена потребность формирования его физического здоровья, базы его кинезиологического потенциала, а специфика ее сути определена возрастными особенностями растущего организма и заданными этими ограничениями виды физических нагрузок, их интенсивность и методы реализации в ходе тренировки. Итак, принимая во внимание свойства процесса адаптации можно вдумчиво проводить отбор тех или иных тренировочных воздействий и, осуществляя контроль их параметров, целеустремленно проводить формирование новых качественных признаков двигательной функции человека.

В младшем школьном возрасте проходит процесс завершения морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения. К 10-11 годам объем легких есть половина объема легких взрослого человека. Минутный объем дыхания возрастает с 3,5 л/мин у 7-летних школьников до 4,4 л/мин у детей 11 лет. Жизненная емкость легких увеличивается с 1200 см³ в 7-летнем возрасте до 2000 см³ в 10-летнем [15, с.79].

У младших школьников работа сердца еще не совершенна. Удовлетворение потребности организма в кислороде в покое требует более напряженной работы сердца (86-90 уд/мин). Во время занятий спортом сердечнососудистая система работает с очень большим напряжением, так как на каждый удар пульса приходится меньше кислорода, чем у взрослых.

Сравнительный анализ детей, которые занимаются и не занимаются футболом, в возрастных группах от 7 до 11-ти лет по ряду морфологических признаков, который был проведен Н. И. Савостьяновой и Т. И. Титовой (1999) показал следующие данные. Длина тела во всех обозначенных возрастах

больше у футболистов, при этом значительные расхождения наблюдаются в 10 и 14 лет [15, с. 63]. Динамика длины тела у футболистов по сравнению с детьми, не занимающихся футболом, идет неодинаковыми темпами. В 8 лет происходит самый маленький прирост (значительно ниже, чем у детей, не занимающихся футболом), что, по всей вероятности, относится к адаптации организма к нагрузкам в этом и предшествующих возрастах.

В 9-10 лет проходит бурный рост длины тела, и темпы прироста у футболистов и детей, не занимающихся футболом, совпадают; в 11 лет футболисты по динамике прироста длины тела обгоняют ровесников не спортсменов.

Младшие школьники характеризуются незначительной выносливостью. Показатели физической работоспособности, как установлено чешским исследователем Ульбрихом и отечественными наблюдателями, достаточно стабильны в 11-12-летнем возрасте и ее можно прогнозировать.

Итак, у футболистов младшего школьного возраста наблюдаются два ростовых скачка для длины тела в 11-12 лет и в 13-14 лет в отличие от практически равномерного изменения прироста этого показателя у детей, не занимающихся футболом. Прирост длины ноги у футболистов происходит также как и прирост длины тела: замедленный рост в 10-11 лет, скачкообразное повышение темпов прироста в 11-12 лет, и еще более ярко выраженное увеличение длины ноги в 13-14 лет. У детей, не занимающихся футболом, прирост ноги в возрасте от 9 лет происходит равномерно [18, с.67].

В целом младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. С

переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

1.2. Образовательные технологии подготовленности футболистов младшего школьного возраста

Теоретические и практические основы футбола все время находятся в развитии. В ходе определения перспективности к занятиям футболом надо принимать во внимание возрастные особенности детей, а также объективные формулы развития, развития функций организма, двигательных и других, внедрение в работу перспективных, научно обоснованных методов объективной оценки потенциала всех детей в овладении спортивными достижениями.

В учебно-тренировочной работе тренер детской группы должен знать основы знаний о морфологических и функциональных изменениях в системе организма в разные периоды занятий, а также принимать во внимание при отборе педагогическую и психологическую пригодность детей, т. е. интеллектуальные способности футболистов, и готовность их нервной системы к занятиям и соревнованиям по футболу [4, с.104].

Важно принимать во внимание аспекты тренируемости функциональных систем и органов, дающих возможность получить достижения в футболе, т. к. без хорошей приспособляемости организма к высоким физическим и эмоциональным нагрузкам трудно достигнуть высоких и устойчивых результатов в футболе. При планировании учебно-тренировочной работы в группах 1-го и 2-го годов обучения важно проводить учет возрастных особенностей детей, которые разнятся друг от друга тем, как проходят процесс

формирования у них привычек, как усваиваются знания, совершенствуются умения, навыки при обучении.

Задачи работы с учащимися младшего школьного возраста органически определены к ведущей цели многолетней подготовки спортивных резервов по футболу в спортивных школах – воспитанием спортсменов высокой квалификации.

Конкретными задачами на данном этапе многолетней подготовки юных футболистов являются [7, с.81] (рис.1):

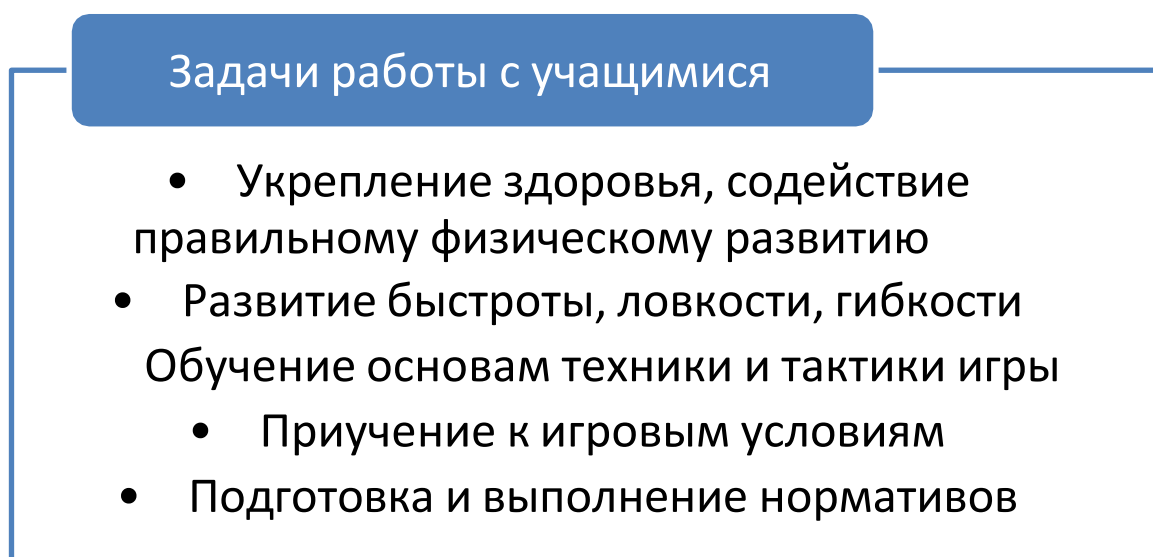


Рис. 1 Задачи работы с учащимися

Основным принципом построения учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем учащимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого футболиста. В процессе обучения учащихся на данном этапе создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

Факторная структура успешного ведения игровой деятельности как основа принимается во внимание для выявления приоритетных направлений. Футболисту нужна разносторонняя подготовка. В учебный план должны входить все стороны деятельности спортсмена, лучше в тех пропорциях, где они влияют на эффективность игровой деятельности у футболистов высокой квалификации. Если не знать точно, какой из видов подготовки в большей степени влияет на спортивный результат, эффективное почасовое распределение учебного материала не возможно. Также важно сравнение факторов, которые оказывают воздействие на спортивный результат у детей.

Структура спортивного успеха 1-3год обучения (рисунок 2).

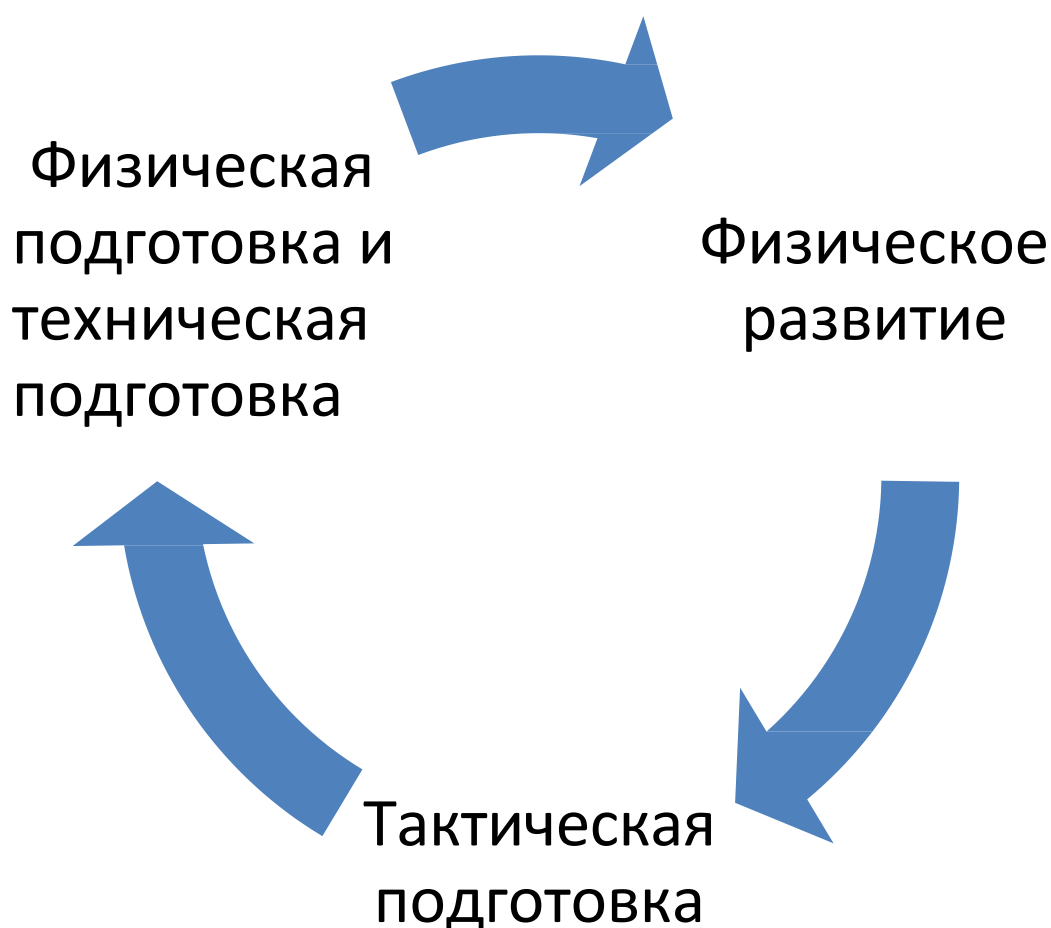


Рис. 2 Структура спортивного успеха 1-3 год обучения

Несмотря на дефицит материала в исследованиях этого направления, сформирована общая структура спортивного успеха по данным, полученным известным тренером К.А. Шперлингом, Д.В. Рыбиным, а также Петуховым А.В. [2].

Структура спортивного успеха 4-7 год обучения (рисунок 3).

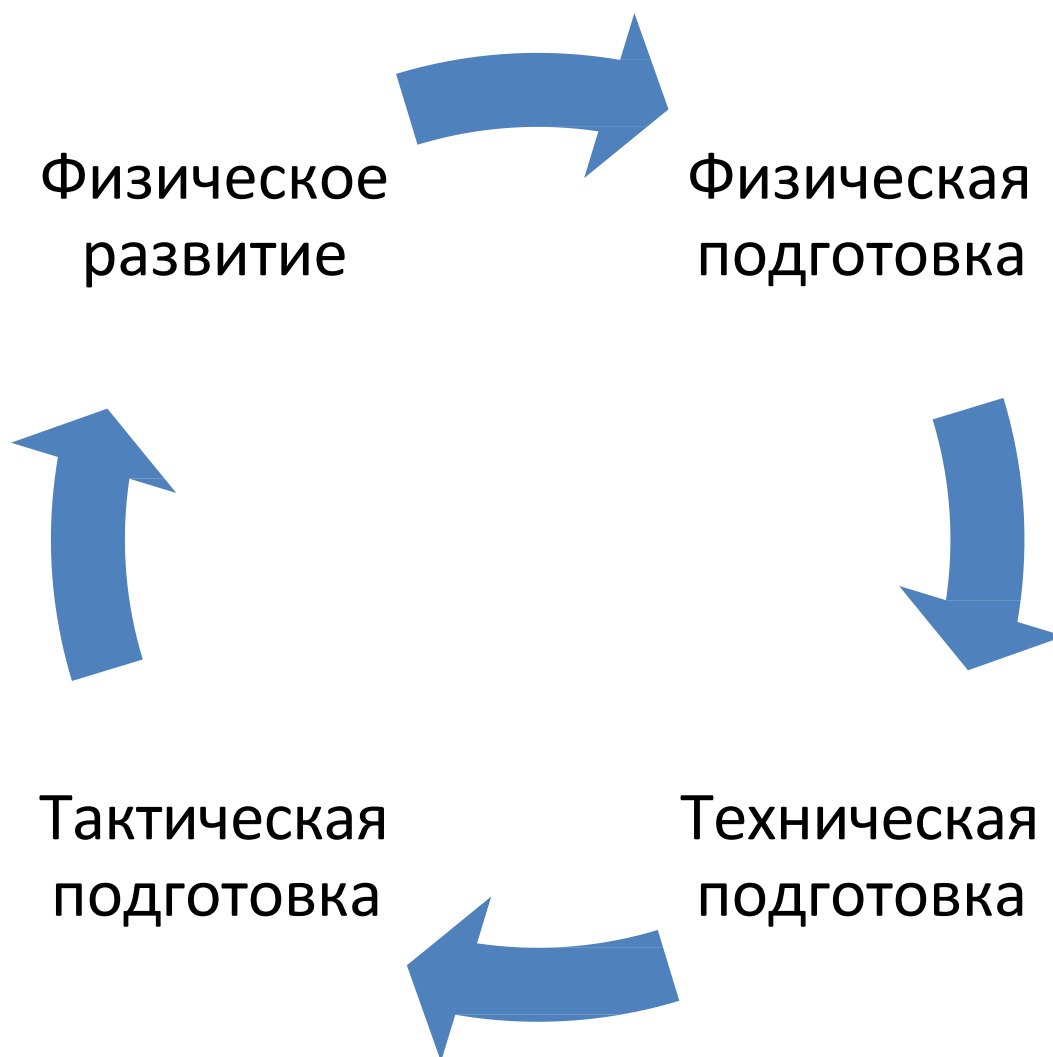


Рис. 3 Структура спортивного успеха 4-7год обучения (11 – 14 лет)

Выводы Д.В. Рыбина (2001) на основе факторного анализа, проведенного с начинающими футболистами 10-ти лет (после двухгодичного обучения) обозначены далее. Значимые факторы, которые показывают достижения высоких результатов юными футболистами на начальных этапах обучения (рис. 4):



Рис. 4 Значимые факторы результативности

В соответствии с программой поурочной подготовки юных футболистов 6 – 9 лет (М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков) базисными составляющими подготовки младших школьников выступают описанные ниже[14].

Тренеры готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10 - 15 лет. Следовательно, надо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и проводить подготовку детей на основании требований «футбола будущего».

Футбол – игра только в команде, где в начале подготовки, растянувшейся на много лет, командные задачи помещены на втором плане. Первые позиции занимает индивидуальное обучение техническим приемам и формирование координационных способностей младших школьников, обучающихся игре в футбол.

Футбол – это игра, где строго очерчены законы и правила. А также здесь имеют место общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, характерные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс надо выстраивать с опорой на эти закономерности и принципы.

Обучение техническим приемам в футбольной школе – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде, чем хорошо играть, нужно

освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером.

1.3. Особенности физического развития и физической подготовленности футболистов 7-11 лет

Авторами, теоретиками футбола, среди которых А. А. Абдулкадирова (1985), А.В Антипова (2002), С Е Бутова (1989), А В Лесакова (1998), К И Мусралиева (1983), Таможников ДВ (2008) Фриха М (1998), Чирва Б Г., Голомазов С В (1998-2006) и др. обоснованы аспекты развития физической подготовленности игроков, взаимодействия физической и технической подготовки, рост уровня выносливости, взаимодействия средств общей и специальной подготовки, силовой и прыжковой подготовки, направленного оказания действия на дыхательную систему, развития специальных скоростно-силовых способностей и др. [12, с.91].

Но, на основе содержания отечественной и зарубежной научно-методической литературы на тему футбола, опрос тренеров и спортсменов различной квалификации по аспекту технической подготовки футболистов младшего школьного возраста при принятии во внимание специфики осуществления технических приемов в футболе и возрастных границ, которые совпадают с периодами быстрого развития физических качеств, показаны не в полном объеме, об этом говорит скромный выбор методов развития и оценки технической и физической подготовленности футболистов 7 – 11 лет, неоднозначность мнений в кругу профессионалов по проблеме начальной технической подготовки, в выдвижении на первые позиции развития технической или физической подготовки на фазе начального обучения, разночтения между теоретической разработкой проблем подготовки

футболистов младшего школьного возраста и их несовершенной реализацией в практику.

Сегодня есть возможность рассуждать о наличии противоречия между динамичными требованиями к степени технического мастерства игроков профессиональных команд по футболу и не в полной мере сформированной эффективностью технической и физической подготовки на этапе начального обучения в 7-11 лет.

Динамика естественного прироста физических качеств в разные годы неравна. Определяя выбор методики тренировочных воздействий нужно принять во внимание характеристику изменений организма игрока под воздействием разового и постоянного выполнения физических упражнений. Отдалённый результат в изменении функциональных возможностей спортсмена, изменение работоспособности в процессе деятельности в целом зависит от того, в каком эмоциональном состоянии будет осуществляться занятие.

При этом, ряд условий повторного выполнения упражнений могут спровоцировать вместо повышения, снижение уровня функционирования некоторых систем организма. Надо принимать во внимание, что большая сумма выполняемых упражнений не безгранична, по той причине, что в ходе занятия надо обеспечить факт положительно и отрицательно взаимодействующих связей в организме, которые ведут к совершенствованию основных двигательных навыков.

Представим системообразующие позиции программы Годик М. А. [14, с.107]. На начальном этапе обучения футболу, необходимо проводить обучение базовым техникам незначительного количества технических приемов, и до того времени, пока какой-то прием, или группа приемов не будут освоены в высокой мере, не вводить новые упражнения. Высокая освоенность содержит тот момент, что данный технический прием выполняется быстро и точно.

Содержание программы начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. Во время начального обучения с 6 до 9

лет мальчики и девочки должны изучать технику следующих игровых приемов [3, с.84] (рис. 5).

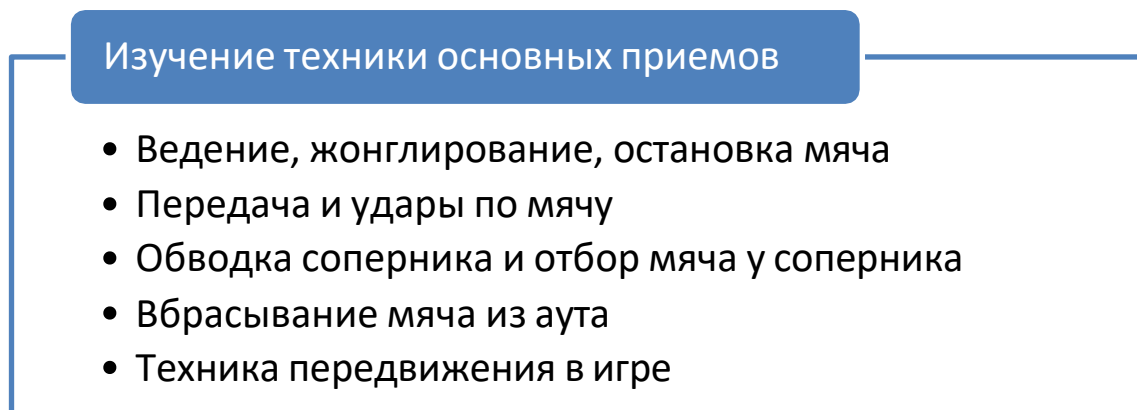


Рис. 5 Изучение техники основных приемов

Проводить обучение всем этим приемам в равном объеме при 2 – 3 занятиях в неделю невозможно. Следовательно, в первый год необходимо сконцентрировать внимание на ведущих технических действиях. Такими, прежде всего, выступают: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Помимо этого надо применять различные упражнения, чтобы увеличить степень координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего выше сказанного составлена эта поурочная программа, в основе которой лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ ПРОГРАММАМ

2.1. Методы выявления физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста

В исследовании принимали участие младшие школьники (2 групп) в возрасте 7-8 лет, тренирующиеся по разным технологиям при обучении игре в футбол в спортивной секции МАОУ СШ №151 г. Красноярск.

1 группа (контрольная), дети тренируются по программе дополнительного образования «Поурочная программа подготовки футболистов 6-9 лет».

2 группа экспериментальная. Дети тренируются по программе Ситникова А.Я., Каширина Л.А. «Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 7 - 8 лет».

Методики исследования [16].

1. Техническая подготовка. Базовые элементы техники.

Низкий уровень. От 7 до 16 баллов.

Низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок. Слабо сформированы мотивационная и кондиционная готовность к обучению. Слабо сформированы двигательные представления о способах выполнения базовых приемов техники.

Средний уровень. От 17 до 28 баллов.

Имеет место мотивационная готовность к обучению, ребенок настроен на результаты в игре, есть желание и готовность победить.

Идет усвоение двигательной структуры технических приемов футбола, способность выработать умение владеть финтами.

Высокий уровень. От 29 до 35 баллов.

Сформирована четкая двигательная. Хорошо сформированы модель и техника ведения, остановок, передача мяча и простейшие финты. Высокая мотивационная составляющая. Ребенок занимает лидирующие позиции, стремиться выйти на высокие результаты в игре.

2. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов (табл. 1).

Таблица 1

Контрольно-переводные нормативы

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
		м	м	м
Общая подготовленность				
Бег 30 м., с.	7-8	6,6	6,2	6,0
Челночный бег 30 м. (5х 6м)	7-8	13,6	13,4	13,2
Прыжок в длину с места, см.	7-8	100	110	123
Специальная подготовленность				
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	7-8	5	6	7
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	7-8	8,0	7,6	7,2

Высокий уровень подготовленности, прироста физического развития и совершенствования технического мастерства детей. Общая подготовленность 14 - 15 баллов. Специальная подготовленность – 10 баллов.

Средний уровень - Общая подготовленность 11 - 13 баллов. Специальная подготовленность – 8 - 9 баллов.

Низкий уровень - Общая подготовленность 9 - 10 баллов. Специальная подготовленность – 6 - 7 баллов.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Высокий уровень подготовленности, прироста физического развития и совершенствования технического мастерства детей. Общая подготовленность 14 - 15 баллов. Специальная подготовленность – 10 баллов.

Средний уровень - Общая подготовленность 11 - 13 баллов. Специальная подготовленность – 8 - 9 баллов.

Низкий уровень - Общая подготовленность 9- 10 баллов. Специальная подготовленность – 6 - 7 баллов.

2.2. Формирование физической подготовленности младших школьников, тренирующихся по разным программам, при обучении игре в футбол

В основу эксперимента положена учебно-тренировочная программа по футболу для детей 7 – 8 лет [16].

Программа базируется на нормативно-правовых документах, которые регулируют функционал спортивных школ, здесь раскрыты ведущие принципы спортивной подготовки младших школьников, итоги научных исследований, опыт работы спортивных школ по футболу.

Условия реализации программы: обучение начальным техническим элементам игры в футбол эффективно при учете возрастных и психофизических особенностей детей 7-8 лет.

Эта рабочая программа способствует улучшению здоровья детей и на этой базе формирования нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Целью занятий являются: формирование у детей нужных знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, средств закаливания и гигиены для обеспечения высокой работоспособности во всех периодах жизни; формирования навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, нужные

для овладения игрой футбол, реализовать принципы гармоничности, оздоровительного вектора направленности учебного процесса.

Данная программа содействует формированию у детей умения правильно делать ведущие технические приемы и тактические действия, которые дают возможность проводить разностороннюю физическую подготовку. Программа направлена на подготовку детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке с учетом возраста, формирование нужных теоретических сведений и в конечном итоге провести подготовку детей для зачисления на этап начальной подготовки.

Тренировки по физической, технической и тактической подготовке осуществляются в виде игровых занятий по общепринятой программе.

Физическая подготовка имеет вектор на развитие физических способностей организма, она обрела существенно значимые позиции на тренировках. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка - это всестороннее развитие физических способностей, специальная — развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Задачи, решаемые на спортивно-оздоровительном этапе (рисунок 6).

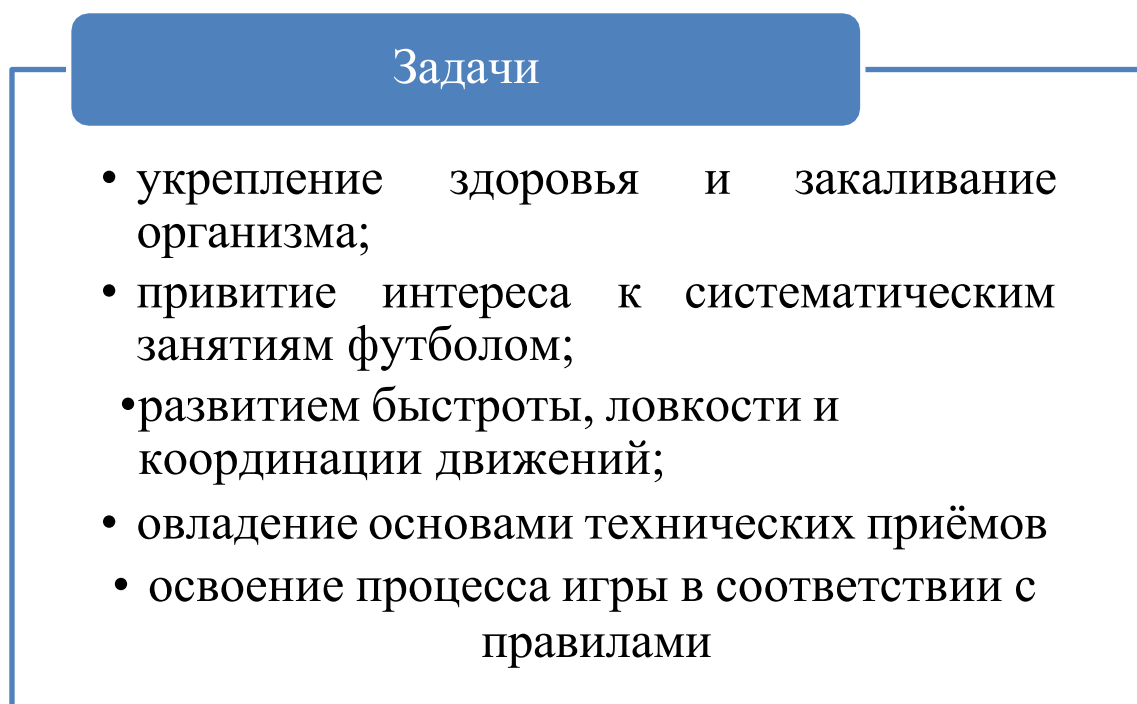


Рис. 6 Задачи, решаемые на спортивно-оздоровительном этапе

План – график представлен в таблице 2.

Обязательные документы планирования

- план-конспект учебно-тренировочного занятия
- план работы в микроцикле
- план работы в межигровом цикле;
- планы работы в подготовительном и соревновательном периодах;
- план работы в годичном цикле.

Подготовка футболистов младшего школьного возраста осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования (рис. 7):

Рис. 7 Обязательные документы планирования

Планирование тренировочного занятия.

Отдельно взятое учебно-тренировочное занятие содержит 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Чтобы провести занятия нужен конспект, тренер отмечает какие, как и в каком порядке делают избранные им упражнения. Конспект содержит общую характеристику, задачи, которые надо реализовать, и трех практических частей.

Таблица 2

План – график 1 – 2 – год обучения (4 часа в неделю)

Содержание занятий	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретическая подготовка	8	1	1		1		-	1	1		1	1	1
Общая физическая подготовка	80	11	7	7	7	8	-	7	4	5	8	8	8
Специальная физическая подготовка	33	2	5	2	3	2	-	3	2	3	2	3	6
Техническая подготовка	52	2	3	6	5	6	-	5	6	8	5	4	2
Тактическая подготовка	13	1	1	1	1	1	-	2	2	1	1	1	1
Интегральная подготовка	8			1	1	1	-	1	1	1	1	1	
Соревнования (игры)	4						-	2	2				
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	10	2		2		2	-		2		2		
ВСЕГО часов	208	19	17	19	18	20	-	19	20	20	20	18	18

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи.

Первая – необходимо провести подготовку мышечного аппарата и функциональных систем организма к будущей деятельности.

Вторая – обеспечить нужный эмоционально-психологический комфорт на продуктивное решение задач основной части занятия. По этой причине в первой части разминки задействованы общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения.

Часть вторая (основная). Здесь реализуются задачи по обучению или совершенствованию технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных действий тактического характера, развитие физических качеств и т.п. Здесь уместны основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Программный материал (Приложение 1).

На момент окончания формирующего эксперимента можно судить о показателях динамики по уровню сформированности начальных технических элементов игры.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ ПРОГРАММАМ

3.1. Оценка индивидуальных особенностей физической подготовленности футболистов

Проведем анализ индивидуальных показателей тренирующихся 1 группы. Результаты исследования футболистов 1 группы по выявлению базовых элементов техник показали следующее.

Низкий уровень сформированности базовых элементов выявлен у 1 испытуемого, 5 %. У испытуемого низкий уровень координационных способностей, базовые приемы техники футбола выполняет с большим количеством ошибок, слабо сформированы мотивационная и кондиционная готовность к обучению. Не сформированы двигательные представления о способах выполнения базовых приемов техники.

Средний уровень сформированности базовых элементов выявлен у 19 испытуемых, 95 %. Хорошо развита мотивационная готовность к обучению, идет усвоение двигательной структуры технических приемов футбола, способность выработать умение владеть финтами.

Результаты представим графически (рис. 8).

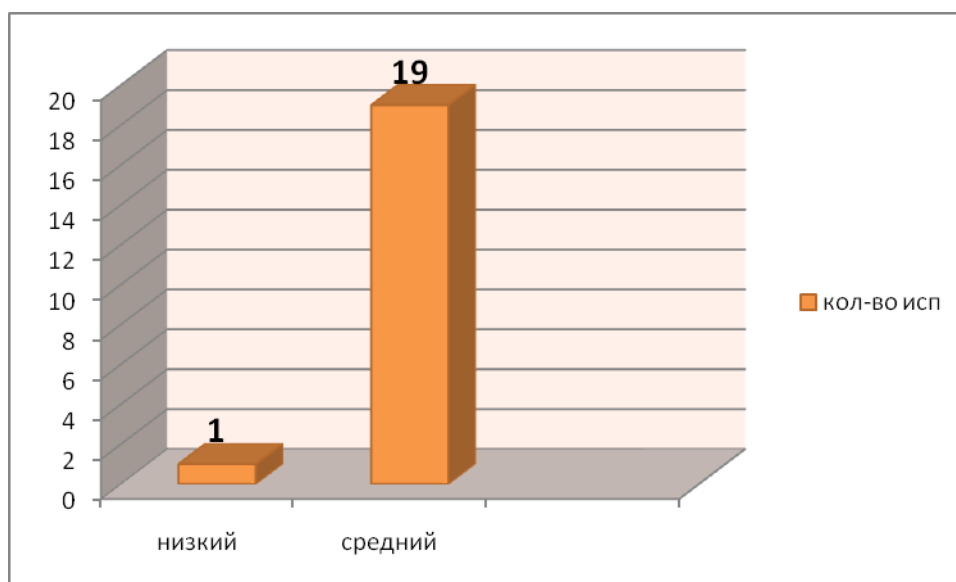


Рис. 8. Выявление уровня базовых элементов техники (1 группа)

Результаты исследования *по методу тестирования* 1 группы детей по уровню подготовленности, прироста физического развития и совершенствования технического мастерства показали следующее:

Результаты представим графически (рис. 9).

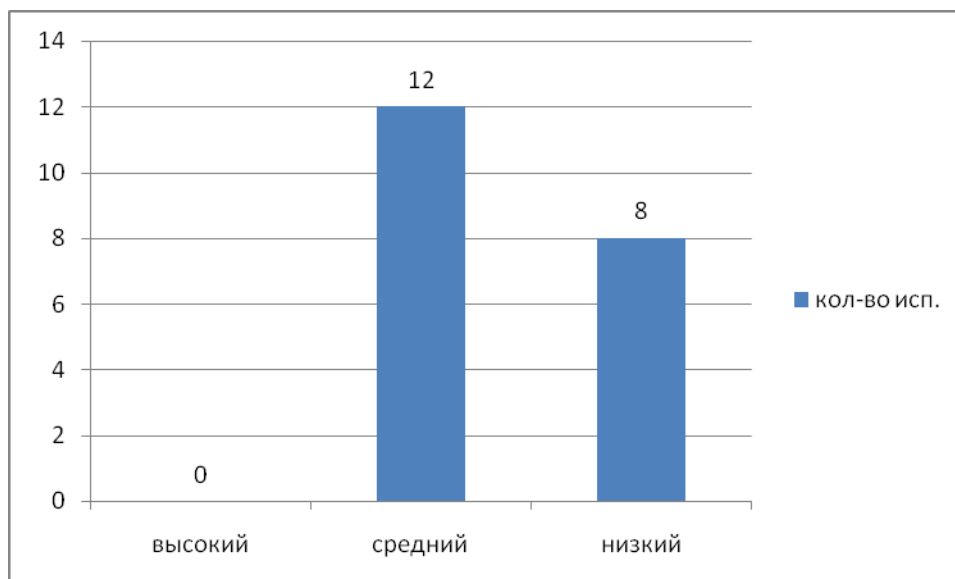


Рис. 9. Выявление уровня подготовленности, прироста физического развития и совершенствования технического мастерства (1 группа)

Низкий уровень подготовленности, прироста физического развития и совершенствования технического мастерства детей выявлен у 8 испытуемых, 40 %. Отмечается недостаточная сформированность челночного бега, низкие показатели прыжка в длину, жонглирование мяча, бег с ведением мяча.

Средний уровень выявлен у 12 испытуемых, 60 %.

Высокий уровень не выявлен.

Индивидуальные результаты исследования 2 группы по выявлению базовых элементов техник показали следующее.

Результаты исследования показали следующее:

1. Низкий уровень сформированности не выявлен.
2. Средний уровень сформированности базовых элементов выявлен у 6 испытуемых, 30 %. Хорошо развита мотивационная готовность к обучению, идет усвоение двигательной структуры технических приемов футбола, способность выработать умение владеть финтами.
3. Высокий уровень сформированности базовых элементов выявлен у 14 испытуемых, 70 %. У испытуемого сформирована четкая двигательная активность. Хорошо сформированы модель и техника ведения, остановок, передача мяча и простейшие финты. Высокая мотивационная составляющая. Ребенок занимает лидирующие позиции, стремиться выйти на высокие результаты в игре.

Результаты представим графически (рис. 10.).

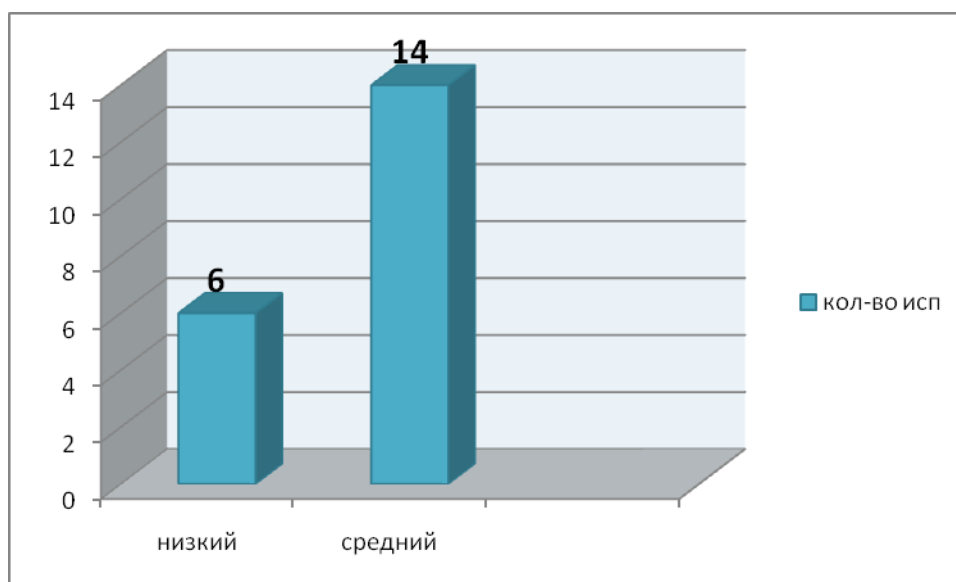


Рис. 10. Выявление уровня базовых элементов техники (экспериментальная группа)

Результаты эксперимента по методу тестирования уровня подготовленности учащихся экспериментальной группы, прироста их физического развития и совершенствования технического мастерства представлены на рис. 11.

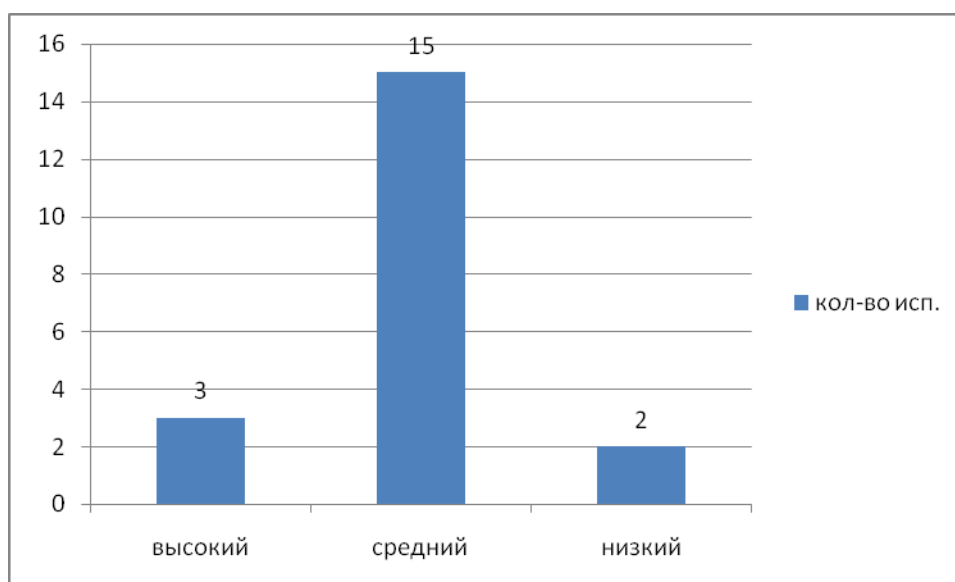


Рис. 11. Выявление уровня подготовленности учащихся экспериментальной группы, прироста их физического развития и совершенствования технического мастерства

Результаты исследования показали следующее:

Низкий уровень подготовленности, прироста физического развития и совершенствования технического мастерства детей выявлен у 2 испытуемых, 10 %, что на 30 % меньше, чем в 1 группе. Отмечается недостаточная сформированность челночного бега, низкие показатели прыжка в длину, жонглирование мяча, бег с ведением мяча.

Средний уровень выявлен у 15 испытуемых, 75 %.

Высокий уровень выявлен у 3 испытуемых, 15 %.

Таким образом, результаты исследования позволяют судить о том, что в процессе реализации учебно-тренировочных программных мероприятий по программе Ситникова А.Я., Кашириной Л.А., показатели физического развития и физической подготовленности футболистов выше, чем при тренировке по традиционной программе дополнительного образования.

3.2.Выявление уровня физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста, тренирующихся по разным образовательным программам

Представим результаты исследования тренирующихся футболистов младшего школьного возраста контрольной группы. Индивидуальные показатели представлены в приложении 2.

Результаты эксперимента показали следующее (табл. 3).

Таблица 3

Результаты исследования футболистов контрольной группы по выявлению базовых элементов техник

№ исп. п/п	Координационные способности	Техника ведения	Техника остановок	Передача мяча	Простейшие финты	Кондиционная готовность	Мотивационная готовность	Итого
Итого	64	66	67	62	64	65	72	460
Ср. зн.	3,2	3,3	3,35	3,1	3,2	3,25	3,6	23

Результаты исследования показали следующее:

Средний балл по формированию базовых элементов техники имеет наибольшее значение по показателю мотивационная готовность – 3,6 балла.

Данные по показателю среднего значения представлены на рис. 12.

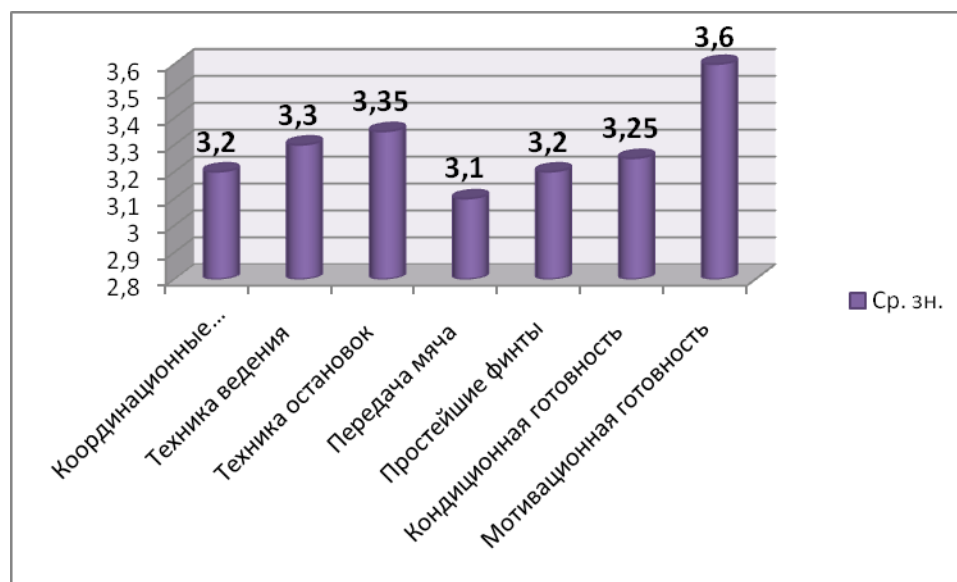


Рис. 12 Данные по показателю среднего значения базовых элементов техники (контрольной группы)

Слабо развиты навыки передачи мяча – 3,1 балла. Слабо сформированы техники простейших финтов. Средний балл по всем показателям, по всей группе испытуемых – 23 балла.

Результаты исследования *по методу тестирования* контрольной группы детей представлены в табл. 4. Индивидуальные показатели (Приложение 3).

Таблица 4

Результаты исследования по уровню подготовленности, прироста физического развития и совершенствования технического мастерства детей 1 группы

№ п/п	Общая подготовленность	Специальная подготовленность	Итого
Итого	223	153	376
Ср. зн.	11,15	7,65	18,8

Результаты исследования показали следующее. Среднее значение показателей: общая подготовленность - 11,5 баллов, специальная подготовленность – 7,65 баллов. Среднее значение итогового показателя – 18,8 баллов.

Далее представим результаты исследования экспериментальной группы тренирующихся юных футболистов (Ситников А.Я., Каширина Л.А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 7 - 8 лет).

Цель: выявление сформированности начальных технических элементов игры в футбол у детей 7 – 8 л.

1. Техническая подготовка. Базовые элементы техники (таблица 5).

Индивидуальные показатели (Приложение 4).

Таблица 5

Результаты исследования экспериментальной группы по выявлению базовых элементов техник

№ исп. п/п	Координационные способнос	Техника ведения	Техника остановок	Передача мяча	Простейшие финты	Кондиционная готовность	Мотивационная готовность	Итого
Всего	81	83	86	81	90	84	85	590
Ср. зн.	4,05	4,15	4,3	4,05	4,5	4,2	4,25	29,5

Результаты исследования показали следующие средние значения: координационные способности – 4,05 балла; техника ведения – 4,15 балла; техник остановок – 4,3 балла, передача мяча- 4,05 балла; простейшие финты – 4,5 балла; координационная готовность – 4,2 балла; мотивационная готовность 4,25 балла.

Выявлено по показателям среднего значения (табл. 6).

Сравнение средних показателей базовых элементов техник

Показатель	Координационные способности	Техника ведения	Техника остановок	Передача мяча	Простейшие финты	Кондиционная готовность	Мотивационная готовность	Итого
1 группа	3,2	3,3	3,35	3,1	3,2	3,25	3,6	23
2 группа	4,05	4,15	4,3	4,05	4,5	4,2	4,25	29,5
Расхождения (баллы)	0,85	0,85	0,95	0,95	1,3	0,95	0,65	6,5
%	126,56	125,76	128,36	130,65	140,63	136,5	118,06	128,26

Результаты исследования показали, что средние показатели базовых элементов техник у экспериментальной группы не значительно выше.

Результаты эксперимента по методу тестирования уровня подготовленности учащихся экспериментальной группы, прироста их физического развития и совершенствования технического мастерства представлены в таблице 7. Индивидуальные показатели (Приложение 5).

Таблица 7

Результаты исследования эксперимента по уровню подготовленности, прироста физического развития и совершенствования технического мастерства детей 2 группы

	Общая подготовленность	Специальная подготовленность	Итого
Итого	247	171	418
Ср. зн.	12,35	8,55	20,9

Результаты исследования показали следующее. Среднее значение показателей: общая подготовленность - 12,35 баллов, специальная подготовленность – 8,55 баллов. Среднее значение итогового показателя – 20,9 баллов.

Далее сравним показатели уровня подготовленности, прироста физического развития и совершенствования технического мастерства детей контрольной и экспериментальной группы (табл. 8).

Сравнительные результаты исследования по уровню подготовленности, прироста физического развития и совершенствования технического мастерства детей контрольной и экспериментальной группы

	Общая подготовленность	Специальная подготовленность	Итого
контрольная группа	11,15	7,65	18,8
экспериментальная группа	12,35	8,55	20,9
Расхождение, баллы	1,2	0,9	2,1
%	110,76	111,76	111,17

Таким образом, результаты исследования позволяют судить о том, что в процессе реализации учебно-тренировочных программных мероприятий по программе Ситникова А.Я., Кашириной Л.А., показатели физического развития и физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста не значительно выше, чем при тренировке по традиционной программе.

3.3. Выявление уровня физического развития футболистов младшего школьного возраста тренирующихся по разным образовательным программам

В наших исследованиях мы проследили динамику физического развития футболистов младшего школьного возраста занимающихся по разным тренировочным программам. Полученные данные позволяют говорить о том, что антропометрические и физиометрические показатели во всех исследуемых группах независимо от двигательной активности увеличиваются. Показатели длины тела представлены в табл. 9.

Таблица 9

Показатели физического развития мальчиков 7 лет

Период исследования	Показатели			
	Длина тела, см		Масса тела, кг	
	экспериментальная группа	контрольная группа	экспериментальная группа	контрольная группа
Октябрь	121.02±1.67	124.87±0.72	21.92±1.06	23.48±0.74
Февраль	122.99±1.44	125.56±0.73	22.8±0.97#	24.79±0.67
Апрель	123.7±1.43	128.28±0.78	24.47±0.91	26.08±0.63
Прирост	3.38	3.41	2.55	2.60

По нашим данным (см. Табл. 9), длина тела футболистов экспериментальной и футболистов контрольной группы к концу учебного года достоверно увеличивается ($p < 0,05$), но увеличение в основном происходит плавно.

Годовой прирост длины тела футболистов контрольной группы составил 3,41 см, а футболистов экспериментальной - 3,38 см. У занимающихся экспериментальной группы темпы прироста длины тела выше, чем у занимающихся контрольной группы, хотя статистически недостоверны.

Темпы прироста массы тела экспериментальной группы выше, чем у мальчиков контрольной группы. В массе футболисты экспериментальной группы прибавили за год - 2,55 кг, футболисты 2-ой - 2,60 кг. Мы обнаружили достоверное различие между исследуемыми группами. При исследовании показателей окружности грудной клетки во всех группах мальчиков контрольной и экспериментальной групп достоверных различий не отмечалось. Особенно экспериментальная группа превзошла своих сверстников в развитии силовых показателей. Показатели физической работоспособности в динамике учебного года представлены в табл. 10

Таблица 10

Показатели физической работоспособности в течение учебного года

Группа	Периоды исследования			P _{I-II}	P _{II-III}	P _{I-III}
	Октябрь	Февраль	Апрель			
экспериментальная группа	401.3± 6.10	455.73± 8.88	477.17± 9.18	-	-	<0.05
контрольная группа	409.1± 8.36	437.43± 7.90	458.97± 8.26	-	-	<0.05

Более выраженное изменение МПК, как и физическая работоспособность, контрольной группы. В 7 лет МПК увеличилось от начала к концу учебного года на 1,30 л/мин. МПК на единицу массы тела в обеих исследуемых группах имеет, тенденцию уменьшаться к концу учебного года, что свидетельствует о преобладании прироста аэробных возможностей над приростом массы тела.

Физическая нагрузка любой интенсивности вызывает определенные сдвиги гемодинамических показателей, что позволяет судить об особенностях функционирования организма при адаптации к физическим нагрузкам.

Показатели центральной гемодинамики футболистов обеих групп до работы и при велоэргометрических нагрузках различной интенсивности представлены в табл. 11, 12. По нашим данным, у занимающихся достоверные различия в величине ударного объема крови (УОК), ЧСС и МОК до работы между контрольной и экспериментальной группами отсутствуют (см. Табл. 11)

Из табл.12 видно, что при нагрузках умеренной и большой интенсивности происходят достоверные изменения показателей центральной гемодинамики. Как известно, увеличение сердечного выброса, одного из механизмов срочной

адаптации к умеренной нагрузке, во всех исследуемых группах произошло благодаря росту ЧСС и УОК, что, более эффективно.

В ответ на умеренную нагрузку у футболистов экспериментальной группы УОК увеличился на 31%, а у футболистов контрольной увеличение составило 37%.

У многих испытуемых при велоэргометрической нагрузке 1 Вт/кг УОК достиг почти предельных своих значений. При нагрузке большой интенсивности МОК изменялся благодаря росту ЧСС. Следствием этого, на наш взгляд, является уменьшение прироста УОК (см табл. 12). Снижение УОК при увеличении мощности нагрузки А.Н. Крестовников объясняет плохим кровенаполнением сердца при увеличении ЧСС, что негативно влияет на величины сердечного выброса.

При выполнении нагрузки большой интенсивности нами выявлены два типа реагирования УОК на нагрузку. К первому типу относятся исследуемые, реагирующие на нагрузку увеличением УОК, ко второму - реагирующие уменьшением УОК.

Процентный показатель детей, реагирующих на нагрузку с увеличением УОК у футболистов обеих групп, представлен на рисунке.

Из рисунка видно, что в экспериментальной группе численность относящихся по типу реагирования на нагрузку с увеличением УОК уменьшается, а в контрольной группе этот показатель достоверно выше ($p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что в ответ на умеренную нагрузку у футболистов контрольной группы происходило увеличение МОК за счет увеличения ЧСС и сократительной мощности миокарда. Уменьшение же показателей УОК при выполнении большой нагрузки в данных возрастных группах может быть вызвано тем, что ЧСС увеличивается до 176 уд/мин и при этом становится недостаточным диастолическое наполнение желудочков.

Согласно принятым представлениям увеличение УОК происходит и за счет механизма Франка - Старлинга из-за увеличения сократимости миокарда.

Рост числа испытуемых в контрольной группе с первым типом реагирования на

большую нагрузку, на наш взгляд, является следствием увеличения сократимости миокарда под влиянием занятий по вариативной программе подготовки футболистов младшего школьного возраста.

Таблица 11

Показатели центральной гемодинамики, мальчиков 7 лет до работы

Возраст, лет	Группа	Показатели		
		ЧСС, уд/мин	УОК, мл	МОК, л/мин
7	экспериментальная группа	79.67±0.83	36.0±0.94	2.86±0.78
	контрольная группа	80.04±0.52	36.78±0.78	2.96±0.60

Таблица 12

Показатели центральной гемодинамики мальчиков 7 лет при нагрузках разной интенсивности

Возраст, лет	Группа исслед.	Интенсивность нагрузки					
		Умеренная нагрузка			Большая нагрузка		
		ЧСС, уд/мин	УОК, мл	МОК, л/мин	ЧСС, уд/мин	УОК, мл	МОК, л/мин
7	экспериментальная группа	125.71±1.12	49.36±0.67	6.08±0.09	161.93±1.49	39.94±1.41	6.44±0.20
	контрольная группа	126.46±0.93	48.35±1.11	6.03±0.13	163.27±1.25	43.23±1.42	7.13±0.20

3.4. Интерпретация результатов исследования

Нами была выдвинута гипотеза: футболисты младшего школьного возраста, тренирующиеся по вариативным образовательным программам, будут отличаться более высокими показателями физической подготовленности, чем футболисты, тренирующиеся по традиционным

образовательным программам.

Она нашла подтверждение, в частности, в следующем.

При группировке изучаемых явлений по одному признаку, а тем более при комбинации двух-трех признаков, можно получить значительное число групп.

Если признак изменяется в широких пределах и имеет много различных значений, возникает вопрос об определении интервала группировки. Иными словами, для каждой группы устанавливается максимальное и минимальное значения признака. Интервалы могут быть равными и неравными.

Таблица 13

Распределение группы испытуемых по величине показателя (выявление базовых элементов техник)

Группы испытуемых по величине показателя (баллы)	Выявление базовых элементов техник (Σ)	
	1 группа	2 группа
16 - 18	1	0
19 – 21	3	0
22 – 24	11	0
25 – 27	5	1
28 - 30	0	15
31 - 33	0	4

Таким образом, мы выявили, что наиболее часто встречаемые показатели по базовым элементам техник у контрольной группы находятся в интервале 22 – 24 балла, 11 человек, 55 %.

Наиболее часто встречаемые показатели по базовым элементам техник у экспериментальной группы находятся в интервале 28 – 30 балла, 15 человек, 75 %.

Результаты представим графически (рис.13).

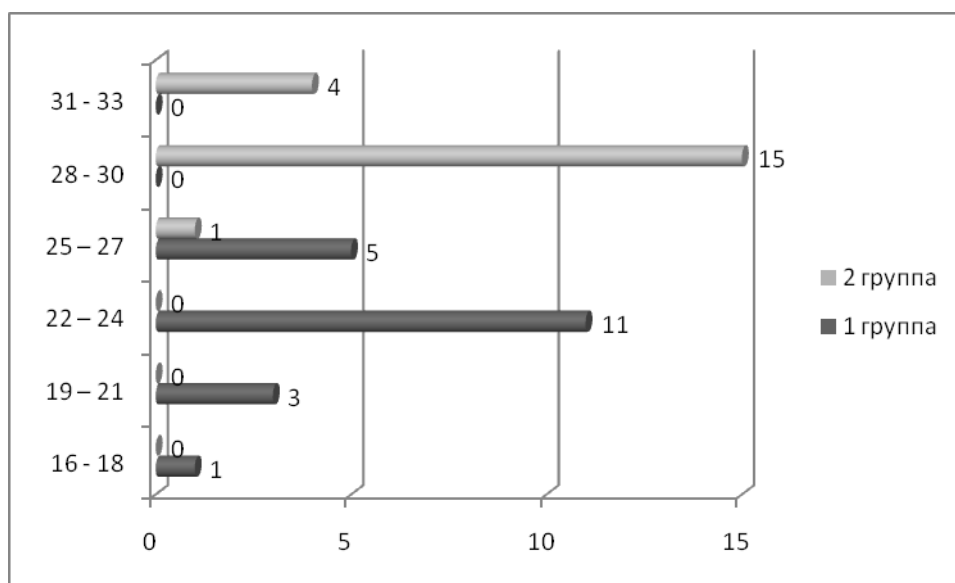


Рис. 13. Распределение группы испытуемых по величине показателя, базовые элементы техник (таблицы оценок, согласно которых были распределены, члены групп представлены в приложениях 2 и 4)

Таким образом, подтверждена гипотеза. Футболисты младшего школьного возраста, тренирующиеся по вариативным образовательным программам, отличаются более высокими показателями базовых элементов техник, чем футболисты, тренирующиеся по традиционным образовательным программам.

Показатели испытуемых экспериментальной группы (занимающихся по вариативным программам) находятся в верхней части диаграммы, т.е. находятся в более высоких интервалах.

Аналогично проведем исследование по 2 методике. Данные представлены в таблице 14.

Таблица 14

Распределение группы испытуемых по величине показателя
(подготовленности, прироста физического развития и совершенствования
технического мастерства)

Группы испытуемых по величине показателя (баллы)	Выявление величины показателя подготовленности, прироста физического развития и совершенствования технического мастерства (Σ), чел.	
	1 группа	2 группа
15 - 17	6	0
18 - 20	10	6
21 - 23	4	11
23 - 24	0	3

Результаты представим графически (рис. 14).

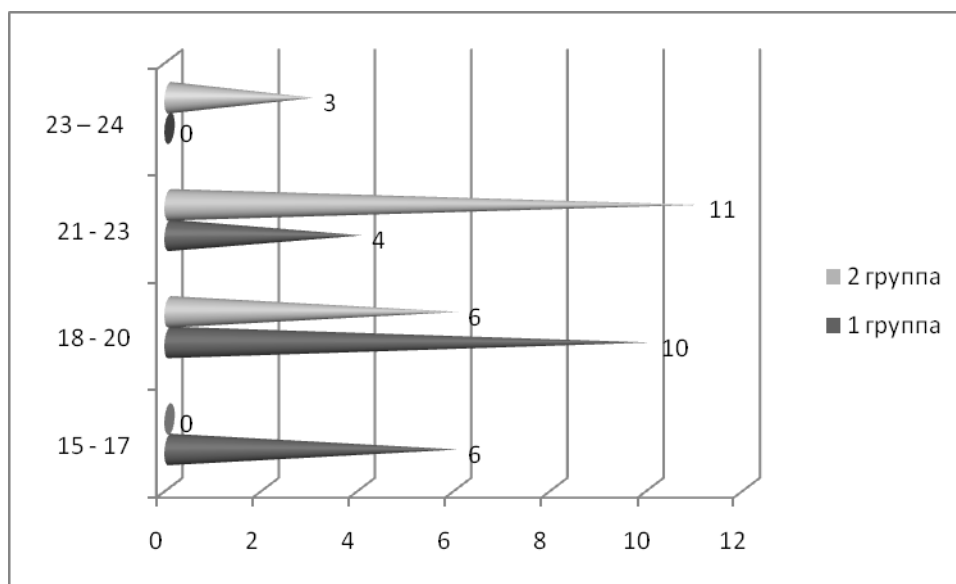


Рис. 14. Распределение группы испытуемых по величине показателя (подготовленность, физическое развитие, техническое мастерство)

Итак, гипотеза подтверждена. Футболисты младшего школьного возраста, тренирующиеся по вариативным образовательным программам,

отличаются более высокими показателями физической подготовленности, чем футболисты, тренирующиеся по традиционным образовательным программам.

Большее количество испытуемых контрольной группы находятся в интервале от 18 – до 20 баллов – 10 человек, 50 %; большинство испытуемых, экспериментальной группы, 11 человек, 55 %, находятся в интервале от 21 до 23 баллов.

Выводы исследования:

1. В ходе анализа научно-методической литературы и современных практик установлено, что младший школьный возраст (7-10 лет) сенситивный период для развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации, гибкости и общей выносливости; наблюдается тенденция к снижению двигательной активности детей этого возраста из-за роста учебной нагрузки и увлечения гаджетами, что негативно сказывается на физическом развитии; занятия футболом выступают эффективным средством комплексного воздействия на физическое развитие: они способствуют гармоничному формированию двигательных навыков и функциональных возможностей организма; ключевыми требованиями к тренировочным программам для младших школьников являются: игровая форма занятий, разнообразие упражнений, умеренная интенсивность нагрузок, учёт индивидуальных особенностей развития;

2. На основе сравнительного анализа программ и результатов наблюдений выявлено, что наиболее эффективной признана программа Ситникова А.Я., Каширина Л.А. «Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 7 - 8 лет», сочетающая:

- игровые методы и упражнения с мячом (60 % времени);
- общеразвивающие упражнения на развитие координации, ловкости и гибкости (30 % времени);
- элементы лёгкой атлетики для развития скоростно-силовых качеств (10 % времени);
- оптимальная частота занятий — 3 раза в неделю по 60–75 минут, с учётом возрастных особенностей внимания и утомляемости;

3. По итогам экспериментального исследования (с участием двух групп: контрольной и экспериментальной) получены следующие результаты:

- в экспериментальной группе, занимавшейся по оптимизированной программе, зафиксированы достоверно более высокие приросты показателей.

В контрольной группе, занимавшейся по стандартной программе, прирост показателей был менее выражен, особенно в тестах на координацию и специальные навыки;

- у детей экспериментальной группы отмечено улучшение функционального состояния: снижение ЧСС в покое, повышение ЖЕЛ.
- педагогическое наблюдение показало более высокий уровень мотивации и вовлечённости в занятия у участников экспериментальной группы;
- статистическая обработка данных (t-критерий Стьюдента) подтвердила достоверность различий между группами ($p < 0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение современного состояния проблемы развития физических качеств у детей младшего школьного возраста позволило сделать выводы.

Младший школьный возраст показателен тем, что имеет место плавное формирование функциональных систем с редкими скачками темпов роста тела относительно веса тела. Связочный аппарат обладает хорошей эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - вначале крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, потом мелкие мышцы. В возрасте от 7 до 11 лет осуществляется развитие всех органов и систем.

Цель физической тренировки ребенка определяется потребностью формирования его физического здоровья, базы его кинезиологического потенциала.

Сравнительный анализ детей, занимающихся и не занимающихся футболом, в возрасте от 7 до 11-ти лет по ряду морфологических признаков, который был проведен Н. И. Савостьяновой и Т. И. Титовой (1999) показал следующее. В учебно-тренировочной работе детскому тренеру нужно знать основы морфологических и функциональных изменений в системах организма в разные периоды тренировки, а также принимать во внимание при отборе педагогическую и психологическую пригодность детей, т. е. интеллектуальные способности занимающихся футболистов, и готовность их нервной системы к занятиям и соревнованиям по футболу.

Факторная структура успешного ведения игровой деятельности как основа принимается во внимание для выявления приоритетных направлений. Футболисту нужна разносторонняя подготовка. В учебный план должны входить все стороны деятельности спортсмена.

В теории футбола накоплен большой опыт подготовки подрастающего поколения, раскрывающийся в работах А. А. Абдулкадирова (1985), А.В Антипова (2002), С.Е. Бутова (1989), А. В. Лесакова (1998), К. И. Мусралиева (1983), Д.В. Таможников (2008), М.Фриха (1998), Б.Г.Чирва, С. В. Голомазов (1998-2006) и др.

В исследовании принимали участие младшие школьники (2 групп) в возрасте 7-8 лет, тренирующиеся по разным технологиям при обучении игре в футбол в спортивных школах г. Перми.

1 группа (контрольная), дети тренируются по программе дополнительного образования «Поурочная программа подготовки футболистов 6-9 лет».

2 группа экспериментальная. Дети тренируются по программе А.Я. Ситникова, Л.А. Каширина «Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 7 - 8 лет».

Результаты исследования позволяют судить о том, что в процессе реализации учебно-тренировочных программных мероприятий по программе А.Я. Ситникова, Л.А. Кашириной показатели физического развития и физической подготовленности юных футболистов выше, чем при тренировке по традиционной программе.

Проведенное исследование в целом разрешило поставленные задачи и показало, что на данном возрастном этапе, технология тренировки особого значения не имеет. Возможно, на более поздних этапах показатели значений будут более разрознены.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва, 2002. – 127 с.
2. Амонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способности к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет. [Электронный ресурс] // Режим доступа: Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-povyshenie-tehnicheskoy-podgotovki-pri-razviti-i-sposobnostey-k-sohraneni-yu-ravnovesiya-yunyh-futbolistov-7-11-let#ixzz45fW5Y76s>
3. Годик М.А., Бороздов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва 2011. – 263 с.
4. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. СПб «Питер» 2010. – 296 с.
5. Качани Я., Горский Л. Тренировка футболистов, Братислава. – 2012. – 311 с.
6. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва, «Просвещение». 2011. – 184 с.
7. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). Москва, «Олимпия, Человек». 2007. – 216 с.
8. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2008. – 214 с.
9. Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Москва «АСТ» «Астрель» 2009. – 231 с.

10. Кук М. Упражнения для юных футболистов. Москва «АСТ» «Астрель» 2007. – 252 с.
11. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010. – 271 с.
12. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Москва 2012. – 251 с.
13. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. Москва 2008. – 161 с.
14. Поурочная программа подготовки футболистов 6-9 лет. /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012-256 с.
15. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Москва «Физкультура и спорт» 2008. – 163 с.
16. Ситников А.Я., Каширина Л.А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 7 - 8 лет с методическими рекомендациями. Красноярск. – 2012. – 48 с.
17. Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. Москва «ТВТ Дивизион» 2016. – 283 с.
18. Швыков И.А. Спорт в школе – футбол, Москва 2012. – 176 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами.

Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Сведения о строении и функциях организма человека. Косная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудования. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической

культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа.

Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с

мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из под контроля соперника и создать игровое пространство для себя и партнеров.

Действия без мяча. Открывание; отвлечение соперников; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом в различных игровых ситуациях. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок, в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Использование ведения и применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования футболистов контрольной группы по выявлению базовых элементов техник

№ исп. п/п	Координаци онные способности	Техника ведения	Техника остановок	Передача мяча	Простейшие финты	Кондицион ная готовность	Мотивацион ная готовность	Итого
1	2	3	4	4	3	3	3	22
2	4	4	3	3	4	3	4	25
3	2	3	4	2	4	3	3	21
4	3	4	3	4	2	3	4	23
5	3	3	3	4	3	4	4	24
6	3	5	4	4	3	4	2	25
7	3	1	2	3	2	2	3	16
8	4	2	3	2	3	3	4	21
9	3	3	4	2	3	3	4	22
10	3	5	3	3	2	2	3	21
11	5	4	4	2	4	3	2	24
12	3	4	3	4	3	4	3	24
13	2	3	3	4	3	4	5	24
14	3	4	3	3	4	3	3	23
15	3	2	4	3	4	4	4	24
16	2	3	4	3	3	3	4	22
17	4	3	2	2	3	4	4	22
18	5	4	3	4	4	3	4	27
19	3	3	4	3	4	3	5	25
20	4	3	4	3	3	4	4	25
Всего	64	66	67	62	64	65	72	460
Ср. зн.	3,2	3,3	3,35	3,1	3,2	3,25	3,6	23

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты исследования по уровню подготовленности, прироста физического развития и совершенствования технического мастерства детей контрольной группы

№ п/п	Общая подготовленность	Специальная подготовленность	Итого
1	10	7	17
2	12	10	22
3	9	6	15
4	11	7	18
5	12	7	19
6	14	8	22
7	10	9	19
8	13	6	19
9	10	7	17
10	11	6	17
11	15	7	22
12	9	8	17
13	11	9	20
14	9	9	18
15	10	9	19
16	10	9	19
17	12	7	19
18	11	8	19
19	11	6	17
20	13	8	21
Итого	223	153	376
Ср. зн.	11,15	7,65	18,8

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты исследования экспериментальной группы по выявлению базовых элементов

техник

№ исп. п/п	Координационные способнос	Техника ведения	Техника остановок	Передача мяча	Простейшие финты	Кондиционная готовность	Мотивационная готовность	Итого
1	4	5	5	4	5	5	4	32
2	4	5	5	4	4	3	5	30
3	3	3	4	4	4	5	3	26
4	3	4	5	4	4	3	5	28
5	4	4	4	5	4	4	4	29
6	3	5	4	4	4	4	4	28
7	4	3	4	5	4	5	4	29
8	4	4	3	4	5	5	4	29
9	4	5	4	3	5	3	4	28
10	5	5	5	4	5	5	4	33
11	5	4	4	4	4	5	4	30
12	5	4	5	5	5	4	5	33
13	4	3	3	4	5	5	5	29
14	5	4	5	3	4	4	3	28
15	3	4	5	5	4	4	5	30
16	4	4	4	3	5	4	4	28
17	4	3	4	4	5	4	5	29
18	5	4	4	4	5	4	4	30
19	4	5	5	4	4	3	5	30
20	4	5	4	4	5	5	4	31
Всего	81	83	86	81	90	84	85	590
Ср. зн.	4,05	4,15	4,3	4,05	4,5	4,2	4,25	29,5

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты исследования эксперимента по уровню подготовленности, прироста физического развития и совершенствования технического мастерства детей экспериментальной группы

№ п/п	Общая подготовленность	Специальная подготовленность	Итого
1	12	8	20
2	12	10	22
3	10	7	17
4	13	9	22
5	11	7	18
6	14	9	23
7	12	10	22
8	14	8	22
9	12	7	19
10	13	8	21
11	15	9	24
12	12	9	21
13	11	9	20
14	11	10	21
15	12	9	21
16	10	10	20
17	14	8	22
18	11	8	19
19	14	7	21
20	14	9	23
Итого	247	171	418
Ср. зн.	12,35	8,55	20,9