

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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

Кафедра педагогики

Зеньков Сергей Николаевич

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Развитие физических качеств младших школьников на занятиях
футболом в системе дополнительного образования»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Магистерская программа «Педагогика профессионального образования на
основе проектно-ориентированной деятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
д.п.н., профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Ильина Н.Ф.

(дата, подпись)

Обучающийся Зеньков С.Н.

(дата, подпись)

Красноярск 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава I. Теоретический анализ программ физической культуры средних общеобразовательных школ	9
1.1. Анализ программ по физической культуре для средних общеобразовательных школ	9
1.2. Использование элементов игры в футбол в программах по физической культуре для общеобразовательных школ	18
1.3. Формирование содержания программы по физической культуре с преимущественным использованием средств и методов футбола для учеников начальной школы	27
Выводы по первой главе	34
Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по развитию физических качеств младших школьников на занятиях футболом	35
2.1. Характеристика разделов программы дополнительных занятий физической культурой для учеников начальной школы с использованием элементов игры в футбол	35
2.2. Экспериментальная проверка результативности программы развитию физических качеств младших школьников на занятиях по футболу в системе трехурочного недельного цикла	47
2.3. Оценка эффективности экспериментальной программы развития физических качеств младших школьников на дополнительных занятиях по футболу	60
Выводы по второй главе	67
Заключение	68
Библиографический список	71
Приложения	78

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время одной из актуальных задач физического воспитания является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы повышению работоспособности детского организма, делали бы его стойким и выносливым, обладающими высокими защитными свойствами к неблагоприятным внешним воздействиям. Школьник ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. На сегодняшний момент эта проблема очень актуальна. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества.

Данная ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. На основе всего вышесказанного, можно сделать вывод, что единственной возможностью нейтрализовать отрицательные явления, развивающиеся у школьников при продолжительном и напряженном умственном (учебном) труде, – это активная и определенным образом организованная физкультурно-оздоровительная работа в школе, в том числе во внеурочное время. Укрепление здоровья детей, привитие интереса к спорту и физкультуре одна из основных задач учреждений дополнительного образования. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает одно из первых мест. Как следствие этого, многие специалисты предлагают использовать ее в качестве средства всестороннего физического развития школьников, комплексного развития основных физических качеств. Вместе с тем, несмотря на большое количество научных работ по проблеме развития физических качеств школьников

средствами физической культуры, данных по целенаправленному использованию игры футбол, для решения данной проблемы, в имеющейся литературе явно недостаточно. В государственные стандарты содержания образования по физической культуре для начальной школы включен материал по спортивным играм. Однако на освоение технических элементов и приемов игры футбол младшим школьникам отводится относительно небольшой объем времени.

Таким образом, разработка и обоснование новых подходов по использованию игры футбол как средства повышения физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста, развитие основных физических качеств, является актуальным и своевременным как для теории, так и практики физического воспитания подрастающего поколения. Более того, как показывают данные литературы, эффективность решения этих задач существенно повышается, если содержание занятий отрабатывается с учетом возрастных интересов учащихся.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс детей младшего школьного возраста на занятиях футболом

Предмет исследования: развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста на занятиях футболом.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и реализовать в опытно-экспериментальной работе программу развития физических качеств младших школьников на занятиях футболом в системе дополнительного образования.

Гипотеза исследования: развитие физических качеств младших школьников на занятиях футболом будет результативным, если:

1. выявлены возрастные особенности младших школьников;
2. определено влияние уроков физической культуры на физическую подготовленность младших школьников;

3. теоретически разработана и реализована в опытно-экспериментальной работе программа развития физических качеств младших школьников на занятиях футболом.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности возрастной динамики физического развития и физической подготовленности младших школьников, обучающихся в начальных классах.

2. Определить влияние уроков физической культуры на физическую подготовленность младших школьников.

3. Разработать программу дополнительных занятий по футболу для учащихся начальных классов.

4. Выявить результативность экспериментальной программы.

Теоретико-методологическая основа: теория деятельности и её дидактические аспекты (А.Н. Леонтьев, Д.Н. Узнадзе, Л.С. Выготский, Н.Ф. Талызина, В.Б. Коренберг); теория системного подхода (Б.Г. Юдин, В.П. Зинченко, В.Н. Сагатовский); теория и методика физического воспитания (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, М.Я. Виленский, В.С. Кузнецов, В.И. Лях, А.А. Зданевич, А.П. Матвеев, Ю.Д. Железняк, А.М. Максименко, В.П. Щербаков, Ю.В. Менхин, Г.Н. Германов, Ч.Т. Иванков, Н.Н. Каргин); теория физической культуры и спорта (Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, В.Н. Платонов, Ю.Д. Железняк); теория и технология игровой деятельности (П.Ф. Лесгафт, Ю.Д. Железняк, И.М. Коротков, Ю.М. Портнов, О.П. Топышев, В.В. Костюков, В.А. Усков). При разработке изучаемой проблемы существенное значение имели работы в области футбола (Ю.Н. Клещёв, В.А. Голомазов, З.А. Джаркешев, Ю.Д. Железняк, Л.М. Андреева, М.В. Савин, М.С. Ерохина).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; анкетирование; педагогическое тестирование; определение критической частоты световых мельканий; измерение частоты сердечных сокращений после выполнения учебных заданий повышенной

интенсивности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная база исследования. Данное исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 55 г. Красноярска. Всего в опросе приняли участие 130 учеников младших классов.

Достоверность полученных в исследовании результатов обеспечена исходным теоретическим обоснованием проблемы исследования, методами, адекватными объекту, предмету и задачам исследования, этапным характером экспериментальной работы, репрезентативностью эмпирического материала и корректной статистической обработкой полученных результатов.

Научная новизна:

- разработана программа развития физических качеств младших школьников на занятиях футболом для системы дополнительного образования в начальной школе;

- обоснована технология объединения средств школьной программы и средств подготовки юных футболистов в развитии физических качеств учащихся начальной школы;

- обоснована разносторонняя физическая подготовка учащихся начальных классов на дополнительных занятиях волейболом.

Теоретическая значимость:

- полученные результаты дополняют теорию и методику физического воспитания учащихся начальной школы;

- обобщены и систематизированы теоретические посылки и практические представления о направлениях: базовой, углубленной и начальной специализированной физической подготовки, определяющих сущность интегральной физической подготовки юных футболистов в условиях общеобразовательной школы;

- апробирован процесс интегральной физической подготовки, основанный на сочетании средств футбола и программы по предмету

«Физическая культура», показала высокую эффективность в росте физической подготовленности учащихся начальной школы.

Практическая значимость определяется тем, что программа развития физических качеств младших школьников на занятиях футболом разработана для учителей физической культуры в системе дополнительного образования. Процесс интегральной физической подготовки, представленный в программе, обеспечивает существенный рост физической подготовленности младших школьников. Разработанная программа интегральной физической подготовки может быть использована на занятиях с учащимися общеобразовательных школ и при подготовке школьных команд к соревнованиям по футболу, и с начинающими футболистами спортивных школ.

Положения, выносимые на защиту:

1. Возрастная динамика физического развития и физической подготовленности является основанием для повышения физической активности учащихся начальной школы.

2. Модульная структура программы развития физических качеств младших школьников на занятиях футболом дополнительного физкультурного образования, построенная по принципу интегральности содержания программы «Физическая культура» и программы начальной подготовки в избранном виде спорта (футболе).

3. Процесс интеграции средств общего и дополнительного образования, способствующая достижению высокого уровня разносторонней физической подготовленности.

Апробация и внедрение результатов исследования. Принял активное участие в работе секции № 5 «Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения» Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (22-23 апреля 2016г.) «Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической

культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире», тема доклада: «Сохранение здоровья детей в условиях современной школы (на примере МБОУ СШ №82 г.Красноярска)» (г. Челябинск); во Всероссийской межвузовской научной конференции 19 мая 2016г. СибЮИ МВД России «Молодёжь, наука и цивилизация», выпуск № 18, межвузовский сборник тезисов, докладов курсантов, слушателей и студентов, тема доклада: «К вопросу анализа видов двигательной активности в программах по физической культуре средней школы» (г. Красноярск); в работе круглого стола «Сопровождение и поддержка деятельности педагога по реализации стратегии развития воспитания в Российской Федерации» в рамках IV Международного научно-образовательного форума «Человек, семья и общество: история и перспективы развития» 11 ноября 2015г.; в работе круглого стола «Профессиональная социализация молодёжи в современных условиях» в рамках V Международного научно-образовательного форума «Человек, семья и общество: история и перспективы развития» 11 ноября 2016г.; в работе XVI Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых учёных «Молодёжь и наука XXI века» (15 апреля-23 мая 2015г. г. Красноярск); в X Международной научной конференции «Образование и социализация личности в современном обществе», 9-11 июня 2016г., посвящённой памяти выдающегося учёного-педагога, доктора педагогических наук, профессора, члена корреспондента Российской академии образования Марии Ивановны Шиловой (1933-2015).

Структура диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, библиографического списка, 4 приложений, содержит 11 таблиц. Общий объём работы – 92 страницы.

Глава I. Теоретический анализ программ физической культуры средних общеобразовательных школ

1.1. Анализ программ по физической культуре для средних общеобразовательных школ

Развитие спортивного движения в нашей стране, совершенствование процесса производства и научно-технический прогресс влияли на содержание программ по физической культуре для учеников общеобразовательных школ. В первую очередь стала меняться структура программ. Например, в советский период «Программа физической культуры для учащихся 1X-X классов» включала разделы «теоретические сведения по комплексу ГТО», вид двигательной деятельности и «показатели-требования по видам упражнений для учащихся разных классов». При этом для каждого вида двигательной деятельности указывались теоретические сведения, навыки и умения, материал для развития двигательных качеств и требования к учащимся.

Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) по физической культуре, разработанная авторским коллективом под руководством А.П. Матвеева [26], имела более сложную структуру: предисловие, введение, пояснительную записку, зачетные требования и основное содержание программы, разделенное на три относительно самостоятельных этапа обучения: первый этап - «Учись у учителя» для детей младшего школьного возраста с 1 по 4 классы и определяет уровень начального физкультурного образования; второй этап - «Учись с учителем» для подростков с 5 по 9 классы и определяет уровень неполного среднего физкультурного образования; третий этап - «Учись быть учителем» для школьников 10 и 11 классов и определяет уровень полного физкультурного образования. Программа каждого из этапов физкультурного образования включает два основных

раздела: теоретико-методические основы физической культуры и базовые средства двигательной деятельности, содержание которых меняется в зависимости от этапа обучения. На первом этапе, в число базовых средств двигательной активности, представлены физическими упражнениями из гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжного спорта, подвижных игр с основами спортивных игр, плавания. А на втором этапе - это уже два блока, первый из которых включает наряду с физическими упражнениями из гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжного спорта и спортивных игр, общие основы методических знаний, а второй - представлен избранным видом спортивной специализации. Программа третьего этапа базируется на выполнении упражнений из атлетической гимнастики, и шейпинга, атлетических единоборств, акробатические упражнения и элементы «хатха-йоги», ритмической гимнастики и упражнений общей физической подготовки. Данная программа базировалась на положениях культурно-исторического подхода Л.С. Выготского, теории деятельности А.Н. Леонтьева и физиологии активности Н.А. Бернштейна [32]. В программе учитывалось существование периодов в развитии отдельных физических качеств. Программа представляла собой первую попытку сформировать основания для физкультурного образования школьников.

Программа «Физическое развитие и психическое здоровье», существенно отличается от рассмотренных выше программ и не содержит объяснительной записки. Вместо этого сразу за введением следуют два раздела:

- основная направленность программы, в которой приводятся возрастные особенности детей 6-10 лет, особенности состояния их здоровья, особенности их физиологического и психологического развития, поясняется влияние физических упражнений на организм ребенка;
- технология реализации программы, где описывается построение занятий и особенности распределения нагрузок [25].

Затем приводится тематическое планирование уроков для каждого из четырех классов начальной школы. Программа содержит описание организации индивидуального подхода при работе с детьми активного, замкнутого, взрывного и зависимого типа, представлены методические рекомендации для работы с каждым типом детей.

Структура программы значительно отличается от программ А.П. Матвеева [26] и В.И. Ляха, А.А. Здановича [23] как по структуре, так и по содержанию. Авторы объясняют своеобразие программы попыткой ввести в неё сопряженный метод как основу соединения физического воспитания и формирование психики ребенка в начальной школе.

Подготовленная В.П. Щербаковым [32] программа по физкультуре от 3 до 17 лет, представляла собой попытку формирования единого подхода к организации процесса физического воспитания у детей и подростков. Программа имеет предисловие, объяснительную записку, учебный материал, разбитый по возрастам от младшей группы детского сада до 11 класса (отдельно для юношей и девушек), методические рекомендации, экзаменационные вопросы по физической культуре и задания для учащихся 1-х-7-х классов, показатели развития физических качеств у детей и учащихся 4-17 лет. Причем материал программы для каждого возраста включает основы знаний, основной материал физических упражнений, материал повторения и тестовые упражнения, дифференцированные для каждого возраста. В программе делается попытка формирования системы непрерывного физического воспитания детей от дошкольного до юношеского возраста.

Программа по физической культуре с повышенным объемом; двигательной активности для учащихся. 1 -11 классов: включает пояснительную записку, и материал программы, разбитый на следующие разделы: «Система знаний», «Система двигательных навыков», «Система физических качеств», «Интеграция двигательных навыков и физических качеств», «Система методических, знаний умений и навыков» и «Система

нормативных требований». Также в программу включено описание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня, внеклассные формы занятий и рекомендуемый недельный объем двигательной активности для учеников от первого до четвертого класса.

Программа В.И. Ляха, А.А. Здановича [23] называется «Комплексной программой физического воспитания» и предназначена для учеников 1 — 11 классов. Программа содержит пояснительную записку и три раздела, каждый из которых излагает содержание программы для определенной ступени школьного образования. В свою очередь в материалах каждого раздела изложены задачи физического воспитания, требования к уровню развития физической культуры и программный материал, разбитый на четыре части. В первой части представлено содержание урока физической культуры; во второй - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, в третьей - внеклассная работа, в четвёртой - физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Материалы второй, третьей и четвертой части содержат примерное содержание соответствующих разделов работы по программе физического воспитания. Часть первая, описывающая материалы урока физической культуры, разделена на базовую и вариативную части.

Программа А.П. Матвеева «Физическая культура: начальные классы» [26] составлена в соответствии с Государственным федеральным стандартом второго поколения и имеет более простую структуру. Она включает пояснительную записку и содержание программы, которое для каждого класса с первого по четвёртый разбито на следующие разделы:

- знания о физической культуре,
- способы физкультурной деятельности,
- физическое совершенствование,
- требования к качеству освоения программного материала.

Раздел «Физическое совершенствование» содержит описание основных средств физического воспитания, рекомендуемых использовать в начальной школе. Такая структура программы позволяет изложить материалы программы более компактно, и открывает возможность для физического образования школьников, когда освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Среди специалистов этого направления по структурированию материала учебных программ нет единого мнения. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола, разработанная М.А. Грибачевой и В.А. Круглихиным [9], состоит из шести разделов:

1. Основы знаний по физической культуре и спорту.
2. Охрана труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Техничко-тактическая подготовка.
6. Контрольные и тестовые упражнения.

Из приведённого фрагмента программы видно, что данная структура представления учебного материала ближе по форме к содержанию программ для спортивных школ, нежели для программы по учебному предмету «Физическая культура». Заметим, что аналогичное содержание в программе 1995 года, выполненной под редакцией А.П. Матвеева, описано соответственно в двух разделах — «теоретико-методические основы физической культуры» и «базовые средства двигательной деятельности».

Также следует заметить, что предложенная структура Программы интегративного курса физического воспитания сформирована таким образом, что за четыре года обучения школьники должны освоить учебную

программу, аналогичную одиннадцати годам обучения по программе А.П Матвеева.

Таким образом, из материалов проведенного анализа можно заключить, что:

- структура программ по физической культуре в последние двадцать лет претерпела существенные изменения, которые направлены на совершенствование процесса физического воспитания в общеобразовательной школе;

- структура программ по физической культуре в школе неоднородны, и содержат существенные расхождения в изложении учебного материала, которое обусловлено различными основаниями для их создания.

- отмечается упрощение структуры учебных программ по физической культуре, которое позволяет учителю творчески подходить к формированию содержания урока физической культуры;

- основанием для изменения структуры учебных программ по физической культуре можно считать изменение требований к содержанию процесса физического воспитания в общеобразовательной школе.

Основным средством физического воспитания являются физические упражнения. Для программ по физической культуре в первую очередь использовались упражнения, которые позволяли всесторонне воздействовать на организм ребенка. Исторически сложилось, что это были упражнения из гимнастики, включая акробатику, легкой атлетики, лыжного спорта, плавания, спортивные игры. В зависимости от климатических условий, лыжная подготовка заменялась на кроссовую подготовку или упражнения на коньках. Замена упражнений из лыжного спорта на кроссовую подготовку до 6-го класса, а в занятиях учеников с седьмого до 10-го класса они заменялись марш-бросками, сохраняя элементы подготовки к службе в армии. В качестве спортивных игр обычно выбирались ручной мяч, баскетбол и волейбол. В старших классах использовались упражнения из арсенала классической борьбы. Такой подход характерен для программ

по физической культуре советского периода. В образовательной программе для учащихся общеобразовательной школы количество видов двигательной активности существенно расширяется как по количеству, так и по времени использования:

- появляются подвижные игры с элементами спортивных игр, когда, уже начиная со второго класса, в программу включаются упражнения с использованием элементов спортивных игр;
- в программе основной школы наряду с базовыми средствами указанных видов двигательной активности появляется структурный блок избранной спортивной специализации;
- в программе старшей школы предлагаются четыре типа физических упражнений: атлетическая гимнастика и шейпинг, атлетические единоборства, акробатические упражнения и элементы «хатха-йоги», ритмическая гимнастика.

Надо отметить, что в средней школе в качестве избранной спортивной специализации рекомендовано использовать приемы игры в футбол.

В программе по физкультуре от 3 до 17 лет В.П. Щербаков [32] предлагает использовать физические упражнения не только из базовых видов двигательной активности, но подвижные и элементы спортивных игр с мячом. Уже с 4-х лет ребятам наряду с упражнениями из базовых видов спорта предписано заниматься упражнениями из баскетбола, волейбола, футбола и хоккея. Во втором и третьем классе упражнения из спортивных игр заменяются в - программе на элементы туризма, у уже с 10-и лет продолжается использование упражнений' баскетбола, и вводятся упражнения игры в ручной мяч. В 11 лет в программе добавляются упражнения игры в футбол, в 12 лет футбол заменяется волейболом. С 13 лет упражнения из всех спортивных игр включены в программу как материал для повторения, а основной- материал изучается на базе упражнений из легкой атлетики и гимнастики с элементами акробатики. В 10-11 классе к основному материалу программы В.П. Щербаков относит

упражнения по развитию выносливости и силы, в том числе на тренажерах и с отягощениями, упражнения из выбранных школьниками единоборств. В зависимости от материально-технических условий согласно программе могут проводиться занятия плаванием, как в дошкольном возрасте, так и во время обучения в школе.

В дальнейшем были использованы попытки построить программы на базе одного вида спорта, в качестве которого выбрали игру в баскетбол.

В начале XXI века специалисты направили поиск в совершенствовании программы по физической культуре школьников на введение третьего часа учебных занятий. Программа Ю.Д. Железняк, Л.Е. Савиных [18] предусматривала расширение набора базовых видов двигательной активности за счет упражнений аэробики и настольного тенниса в начальной школе, баскетбола и упражнений с преодолением полосы препятствий и развитию физических качеств в средней школе, спортивных единоборств в старшей школе.

Программа «Физическое развитие и психическое здоровье» представляет собой разработку, направленную на реализацию физического воспитания в рамках третьего урока физической культуры. Она основана на реализации принципа «сопряженного воздействия», когда специально подобранные физические упражнения способствуют изменениям в психической сфере ребенка и, наоборот, когда физические упражнения творческого характера создают новые сочетания элементов двигательной активности. В качестве основных средств, в данной программе использовались:

- позы,
- физические упражнения творческого характера,
- мимические упражнения,
- дыхательные упражнения,
- психомоторные упражнения,
- упражнения на напряжение и расслабление мышц,

- ритмические упражнения и танцы,
- этюды с использованием как внешних признаков изображаемого, так и моторного содержания,
- подвижные и спортивные игры.

Комплексная программа физического воспитания строится на использовании упражнений из базовых спортивных дисциплин, таких как гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, подвижные и спортивные игры. В вариативной части программы рекомендуется включать упражнения из видов двигательной активности, характерной для данного региона или связанного с национальными особенностями местности, где находится школа, а часть занятий проводить по углубленному изучению избранного вида спорта.

В качестве основных средств физического воспитания в программе физической культуры для начальной, основной и средней школы используются упражнения из базовых видов спорта, таких как гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, подвижные и спортивные игры, а также общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Таким образом, анализ содержания программ по физической культуре для общеобразовательной школы показывает, что в большинстве программ используются упражнения так называемых базовых видов спорта: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжного спорта, плавания, подвижных и спортивных игр. Причем в программах разных авторов значительно варьирует время начала использования упражнений из спортивных игр. Также в последнее время отмечается расширение числа видов двигательной активности, упражнения из которых используются в программах по физической культуре школьников. К ним относятся аэробика, отдельные виды единоборств, упражнения йоги, этюды с

использованием как внешних признаков изображаемого, так и моторного содержания, мимические упражнения.

1.2. Использование элементов игры в футбол в программах по физической культуре для общеобразовательных школ

Футбол сегодня — это один из самых популярных видов спорта. Вероятно, поэтому многие авторы считают необходимым использовать футбол для популяризации занятий физическими упражнениями для сохранения здоровья физического развития детей и молодёжи. С.Н. Андреев указывает, что систематические занятия футболом оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов, что совпадает с постановкой задач урока физической культуры в школе [32].

Для увеличения интереса учеников начальной школы к занятиям физической культуры был выбран футбол, как один из наиболее популярных в мире видов двигательной активности.

Некоторые специалисты по физической культуре и спорту считают, что введение урока футбола в школьную программу физического воспитания — это назревшая необходимость. Предпринимаются попытки объединения в одной учебной программе для школьников содержания школьной программы по физической культуре на основе футбола и занятий в системе дополнительного образования. Таким образом, авторы этой программы рассчитывают решить не только задачи, традиционные для физического воспитания, но и организовать системный отбор учащихся, имеющих способности к игре в футбол.

Вместе с тем необходимо рассмотреть особенности возрастного развития детей этого возраста, оценить готовность организма и отдельных его систем для занятий этим видом спорта. Сравнивая характеристики возрастного развития детей дошкольного и младшего школьного возраста, специалисты отмечают, что до семи лет идет интенсивное формирование нервных процессов - возрастает их сила, подвижность и уравновешенность,

ориентировочный рефлекс на посторонние раздражители продолжительнее и интенсивнее, чем у детей младшего школьного возраста. В младшем школьном возрасте на основе развития второй сигнальной системы условно - рефлекторная деятельность приобретает специфический характер, свойственный только человеку. Это выражается в том, что при выработке вегетативных и сомато-двигательных условных рефлексов у детей в ряде случаев наблюдается ответная реакция на безусловный раздражитель, а условный не вызывает реакции. В младшем школьном возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, но при функционировании нервной системы преобладают процессы возбуждения.

Частота сердечных сокращений у детей как дошкольного, так и младшего школьного возраста больше, кровяное давление - ниже, а скорость кровообращения выше, чем у взрослых. У детей дошкольного возраста нервная регуляция деятельности сердца ещё несовершенна. Даже в покое наблюдается неравномерность частоты и силы сердечных сокращений. Обобщая данные гистоархитектоники миокарда, специалисты приходят к выводу, что для дошкольников характерно «рыхлое строение сердца с обильным типом кровоснабжения». В результате изучения обширного материала о работе сердечно-сосудистой системы эти авторы приходят к заключению, что при физической нагрузке неэкономный характер её реакции на физическую работу. Также выявлены половые различия в формировании и развитии сердечно-сосудистой системы в различные периоды развития детей. Большинство авторов отмечают более согласованное взаимодействие сократительной функции миокарда с гемодинамикой у девочек в возрасте 7, 8 и 10 лет, а у мальчиков — только в 11, 12 лет.

У детей 6-7 лет при переходе от дошкольного воспитания к обучению в школе объем двигательной активности сокращается на 50%. Проблема недостатка двигательной активности, гиподинамия, рассматривается

специалистами как одна из основных причин возникновения заболеваний у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Именно поэтому специалисты считают необходимым совершенствование всех видов движений и развития двигательных навыков, которые способствуют развитию ребенка и преобразованию моторной сферы ребенка младшего школьного возраста.

При изучении влияния перехода ребенка из системы дошкольного воспитания в систему школьного обучения специалисты отмечают сложность первого года обучения в школе, которые связаны с рядом причин:

- переход к систематической учебной деятельности;
- изменение режима дня в сторону жесткой регламентации и однообразия учебной деятельности;
- резкое уменьшение объема двигательной активности.

Недаром в возрастной периодизации возраст 6-7 лет выделяется как «кризис 7 лет» или «кризис первоклассника» и требует определенных дополнительных усилий для поддержания физического, психологического и социологического статуса ребенка. Поэтому, большинство специалистов предлагают использовать в программах по физической культуре первоклассников привычные виды двигательной активности, когда до 50 процентов времени урока физической культуры отводится на проведение подвижных игр.

Учитывая возрастные особенности формирования нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка, а также рекомендации специалистов, можно сделать вывод, что возраст восемь лет представляется наиболее удобным для начала занятий этим популярным видом спорта, что совпадает с рекомендациями нормативного возраста начала занятий футболом в детско-юношеских спортивных школах.

Идея использовать средства и методы подготовки футболиста не нова. Уже в образовательной программе по физической культуре для учащихся I-XI классов средней общеобразовательной школы футбол широко

представлен в различных разделах программы. На начальном этапе среднего физкультурного образования футбол отнесен к разделу «Базовые средства двигательной деятельности». На этапе неполного среднего физкультурного образования футбол включён как в раздел «Избранный вид спортивной специализации». Наконец, на этапе полного среднего физкультурного образования футбол представлен в разделе «Факультативные занятия избранным видом спортивной специализации» (Приложение 1).

В программе, пожалуй, впервые в отечественной практике была реализована идея образовательного подхода к учебному предмету «Физическая культура». К достоинствам данной программы можно отнести следующие положения, реализованные на примере различных видов двигательной активности:

- учащиеся на протяжении всего периода получения среднего образования получали возможность знакомиться с системой знаний о футболе;
- при изучении футбола в рамках раздела «Базовые средства двигательной деятельности» учащиеся знакомились с разнообразными двигательными действиями футболиста, ориентированные на широкое использование их в самостоятельных занятиях физической культурой;
- в рамках программы неполного среднего физкультурного образования материал по футболу подкреплялся учебным материалом по общей и специальной физической подготовке, основанной на положениях сензитивных периодов развития физических качеств ребенка;
- учащиеся имели возможность заниматься футболом в виде факультативных занятий при расширении двигательного опыта на базе нетрадиционных для того времени видов двигательной активности, таких как атлетическая гимнастика и шейпинг, атлетические единоборства, элементы «хатха-йога» и ритмическая гимнастика. Предложенный подход отличается от предложенного позднее В.И. Ляхом и А.А. Зданевичем [23] использования возможностей игры в футбол в комплексной программе по

физической культуре для учащихся 1-11 классов. Как видно из Приложения 1 в начальных классах футбол используется только во внеклассной работе. Основной же период использования средств футбола на уроке физической культуры приходится на время обучения школьников в основной и старшей школе. При этом в начальной школе не делается акцент на обучение определённым элементам игры в футбол, а осуществляется обучение перемещениям, передачам, остановкам, ведению и ударам по мячу с включением двусторонних игр. Зато в период обучения в средней школе идёт дифференциация изучения элементов игры в футбол по следующим направлениям:

- на овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек;
- на освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- на освоение техники ведения мяча;
- на овладение техникой ударов по воротам;
- на освоение индивидуальной техники защиты;
- на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- на закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей;
- на освоение тактики игры;
- на овладение игрой» и комплексное развитие психомоторных способностей.

Продолжается и использование приёмов игры в футбол и во время внеклассной работы (Приложение 1). В старшей школе в основном осуществляется процесс совершенствования указанных приемов игры в футбол и формируется умение играть в командный футбол (Приложение 1). По-видимому, различие в содержании программ по физической культуре А.П. Матвеева и В.И. Ляха, А.А. Зданевича объясняется различной

направленностью выстраивания дидактических линий, представленных в этих программах.

В Программе по физкультуре от 3 до 17 лет В.П. Щербаков предлагает использовать элементы игры в футбол уже с возраста 3-х лет. В этом возрасте в программе предписано совершать «различные действия с мячом из различных исходных положений, разными способами (как удобно), без цели технических действий». Автор считает, что «главное дать понять, что футбольный мяч необходимо забить в ворота. Уже с 4-х лет В.П. Щербаков предлагает учить детей ведению мяча вокруг предметов или партнера. Ведение мяча в этом возрасте, по мнению автора программы, должно сочетаться с выполнением паса партнеру и ударом по воротам, предлагается выполнять такие сочетания упражнений в парах, тройках. С 5-и лет программа предусматривает выполнение ударов по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. В программе представлены подвижные игры, которые способствуют освоению перечисленных элементов.

В первом классе по замыслу В.П. Щербакова необходимо включать в уроки физической культуры ведение мяча в разных направлениях и с изменением скорости, остановку катящегося мяча, удары по мячу после отскока от земли; пас (передача), удары в ворота, удары от ворот. За остальное время обучения в начальной школе в программе не предусмотрено освоение новых элементов игры в футбол. Наконец, в 5-м классе программа В.П. Щербакова предусматривает выполнение ударов внутренней и наружной сторонами подъёма, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке, остановка мяча внутренней стороной стопы, удары по воротам по неподвижному мячу с попаданием в правую и левую сторону ворот. Предполагается ознакомить школьников этого возраста с техникой игры вратаря, выбрасывания мяча из-за боковой линии. В оставшееся время, т.е. с 6-го по 11-й класс, в программе имеются только описания отдельных игр с элементами футбола, а материал

с упражнениями этого вида-спорта перемещается в раздел «Материалы для повторения». В целом можно сделать вывод, что данная программа направлена на формирование основных двигательных действий игры в футбол в основном в дошкольном возрасте, тогда как в период школьного обучения элементы игры в футбол используются только эпизодически. Такой подход, по нашему мнению, не способствует реализации на практике принципа непрерывности процесса физического воспитания, постулируемого в теории и методике физического воспитания, и принципа систематичности физического воспитания.

Дискуссионным остается не только содержание программы в части освоения игры в футбол во время обучения в школе, но и время начала занятий футболом. Е.П. Желобкович в книге «Футбол в детском саду. Конспекты занятий» предлагает начинать систематические занятия футболом в старшем дошкольном возрасте, представляя физическое воспитание как синтез методики спортивной школы, адаптированной к условиям дошкольных образовательных учреждений, и игровой специфики дошкольного учреждения. При ближайшем рассмотрении конспектов, предлагаемых автором, можно заключить, что в программе ставятся от 2-х до 5-и задач, направленных на обучение, закрепление и совершенствование техники игры в футбол. Это противоречит требованиям методики организации и проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста. Вероятно, автор поддерживает позицию, раннего отбора в данный вид спорта для того, чтобы сформировать интерес и увлеченность занятий футболом. Однако в предлагаемых конспектах содержится значительное количество подводящих упражнений и упражнений имитационного характера, которые можно рассматривать как средство специальной подготовки в футболе. Такой подход вступает в противоречие с необходимостью формирования фундамента физического развития ребенка в этом возрасте, а ранняя специализация считается отрицательной тенденцией в развитии современного спорта.

И.А. Швыков [41] предлагает начинать начальную спортивную подготовку девочек и мальчиков с систематических организованных занятий футболом в виде урока в общеобразовательных школах и после занятий в виде урока в спортивных секциях. При этом автор четко разделяет задачи подготовки учащихся по ступеням среднего образования.

Даже беглое сравнение этих задач с содержанием программ А.П. Матвеева и В.П. Щербакова, показывает, что специалисты высказывают разные точки зрения на вопросы использования футбола в программе по физической культуре. Во-первых, расходятся мнения В.П. Щербакова и И.А. Швыкова о стратегии обучения приемам игры в футбол. В.П. Щербаков предлагает изучать в дошкольном возрасте отдельные приемы игры в футбол в виде школы футбола и с использованием подвижных игр, а И.А. Швыков предлагает сразу решать задачу по освоению навыков коллективной игры в футбол. А.П. Матвеев с соавторами также придерживается последовательного обучения приёмам игры в футбол в начальной школе, а навыки коллективной игры предлагает осваивать с 5-го класса (см. Приложение 1).

Гораздо более взвешенной кажется позиция, заявленная в программе по физической культуре А.П. Матвеева для начальных классов, представленная в таблице 2. Вероятно, это объясняется тем, что А.П. Матвеев как и при разработке программы, учитывал, что учащиеся осваивают определенные технические действия игры в футбол в соответствии с особенностями возрастного развития школьников.

Английский педагог Майкл Слип [44] предлагает использовать спортивные игры, в том числе и футбол, на уроках физкультуры с детьми начиная с 7-летнего возраста. При этом он отмечает необходимость использования адаптированных для этого возраста игровых площадок, инвентаря и введение упрощённых правил.

В заключении следует отметить, что разработка программ по физической культуре в части использования средств и методов тренировки

из популярных видов спорта, в частности футбола, нуждается в определённой методической поддержке и корректировки процесса обучения техническим действиям футбола. По нашему мнению, это объясняется тем фактом, что цель физического воспитания отличается от цели спортивной подготовки в определенном виде спорта.

Проведённый анализ программ по физической культуре для учеников общеобразовательных школ свидетельствует о необходимости уточнения следующих вопросов:

1. Структуры программы по физической культуре в части использования средств футбола.

2. Уточнения возраста, когда необходимо начинать занятия футболом и использовать средства подготовки футболистов в программе по физической культуре для учеников общеобразовательной школы.

3. Методического обеспечения игры в футбол в процессе физического воспитания учеников общеобразовательной школы.

4. О выборе состава технических действий футболиста, которые необходимо изучать на отдельных ступенях средней общеобразовательной школы.

Вместе с тем проведённый анализ возможностей использования футбола в процессе физического воспитания школьников позволяет сделать определённые заключения:

- рекомендуемый возраст начала использования средств игры в футбол сильно отличается у разных авторов;
- последовательность и состав изучаемых приемов игры в футбол не совпадают в программах разных авторов;
- нуждается в уточнении объем технических приёмов, используемых в программах по физической культуре для общеобразовательных школ.

Таким образом, в настоящее время в системе образования школьников по физической, культуре происходит смена целевых ориентаций учебного

содержания, определяющих переход учебно-воспитательного процесса от парадигмы физической подготовки к парадигме физкультурной (двигательной) деятельности. Последнее ориентирует содержание учебного предмета физической культуры на формирование интереса учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, активному включению этих занятий в организацию здорового образа жизни, формы организации индивидуального отдыха и досуга. Наблюдаемая смена парадигмы образования актуализирует проблему разработки содержания программного материала по предмету физической культуры, поиск новых подходов, методик и технологий в организации и проведении учебно-воспитательного процесса.

1.3. Формирование содержания программы по физической культуре с преимущественным использованием средств и методов футбола для учеников начальной школы

Как следует из анализа программ по физической культуре для общеобразовательных школ, существуют разные варианты использования игры в футбол в школьном возрасте. Нет единых рекомендаций и по вопросу о возрасте, когда следует начинать играть в футбол.

Для выяснения этого вопроса была разработана программа использования средств и методов, используемых при подготовке футболистов, в процессе физического воспитания учеников начальной школы. Программа по физической культуре для начальной школы А.П. Матвеева [26], рассчитанная на два урока в неделю, была дополнена третьим уроком физической культуры, основное содержание которого базировалось на преимущественном использовании средств и методов подготовки юных футболистов. Программа получила название «Учись играть в футбол», поскольку предполагала первоначальное формирование умений для игры в футбол и развития необходимых для этого физических качеств. При этом для учеников первого класса в содержание третьего урока

были включены подвижные игры с элементами игры в футбол, учитывающие феномен «кризиса первоклассника». Основное же обучение приёмам игры в футбол в рамках программы «Учись играть в футбол» осуществлялась, начиная со второго класса.

Программа «Учись играть в футбол» рассчитана на 34 часа. В соответствии с новыми образовательными стандартами программа «Учись играть в футбол» предусматривала выполнение двигательной деятельности с обще развивающей направленностью с преимущественным использованием средств футбола на уроках по физической культуре для учащихся начальной школы.

Программа дополняет содержание основной программы А.П. Матвеева по физической культуре для начальной школы и способствует решению следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в беге, прыжках, остановках, перемещениях;
- обучение техническим действиям футбола и подвижным играм;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физических упражнениях, применяемых в футболе, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям футболом, подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Учебная программа «Учись играть в футбол» характеризуется:

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего возможность использования средств подготовки футболистов для подбора учебного материала, учитывающего возрастную

половые особенности школьников, регионально климатические условия и вид учебного учреждения, где будет реализовываться программа;

– направленностью на реализацию принципа непрерывности, определяющего последовательность и преемственность задач физического воспитания детей во время обучения в начальной школе;

– направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих содержание урока физической культуры на поэтапное освоение знаний о футболе и их переводе в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, за счет активного использования школьниками способов и физических упражнений футбола, знаний правил и истории его развития, для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Структура программы включает выделение соответствующих учебных разделов: «Знания о игре в футбол»; «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» содержит перечень тем для изучения по истории и правилам игры в футбол, которые строятся в соответствии с содержанием этого раздела в программе по физической культуре для начальной школы.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит школьников со способами организации, исполнения и контроля на занятиях физической культурой с преимущественным использованием футбола.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на всестороннюю физическую подготовку школьников и укрепление здоровья с преимущественным использованием средств и методов подготовки футболиста. Данный раздел включает в себя подвижные игры и двигательные действия из разных видов двигательной активности, а также

обще развивающие упражнения с различной функциональной направленностью, которые позволяют целенаправленно формировать качества, присущие гармонично развитой личности.

В программе «Учись играть в футбол» умения и навыки, необходимые для игры в футбол, распределяются по годам обучения. Подбор подвижных игр в этой части программы сделан с акцентом на формирование этих умений и навыков. Обще развивающие упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения. Такое изложение материала по разделу физического совершенствования, позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать различные из них комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В первом классе учебная программа «Учись играть в футбол» направлена на формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, к которым относятся бег, прыжки, метания, передвижения и остановки. Особое место занимают в программе упражнения с мячом, подвижные игры с элементами игры в футбол, сама игра в футбол.

Согласно учебной программе «Учись играть в футбол» во втором классе школьники начинают освоение основных технических действий, характерных для игры в футбол: передвижений, ударов по мячу и приемов его остановки. Разучиваются правила игры в футбол и знакомятся с простейшими тактическими схемами организации игровой деятельности. Важной особенностью содержания обучения является освоение школьниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения занятий с использованием элементов игры в футбол.

В третьем классе в программе акцент в содержании обучения смещается на расширение числа освоенных футбольных приемов: ударов по мячу и

способов их остановки, овладение обманными движениями (финтами). Но вместе с тем, сохраняется в большом объеме обучение комплексам обще развивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно-важных навыков и умений.

В четвертом классе содержание обучения еще более усложняется. Это усложнение проявляется, прежде всего, в том, что школьники должны осваивать уже не отдельные приемы, движения и действия, а достаточно сложные элементы и фрагменты двигательной деятельности при игре в футбол. В практику занятий вводится игра по упрощенным правилам. При этом, в содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого технического исполнения.

Учебные знания включают вопросы истории и развития футбола, правил этой игры, ориентируются на раскрытие практического материала, который позволяет использовать футбол для самостоятельных занятий школьников. По мере освоения этих знаний, в динамике учебного содержания с третьего класса, увеличивается объем знаний, касающийся основных приемов игры в футбол, техники и тактики игры, развития физических качеств при занятиях этим видом спорта. В ходе работы школьники получают представления о классификации приёмов игры в футбол и учатся выбирать их для организации игры в нападении и защите.

Программный материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за физической и технической подготовленностью, функциональным состоянием организма. Обучение этим умениям соотносится в программе относительно строго с освоением школьниками соответствующего содержания практических разделов и раздела учебных знаний.

В соответствии с примерной программой по физической культуре для начальной школы для более качественного освоения предметного

содержания программы «Учись играть в футбол» рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Таблица 1

Распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры

Разделы и темы программного материала	Классы			
	1	2	3	4
	Количество часов			
Основы знаний по физической культуре	2	2	2	2
Способы двигательной деятельности	2	2	2	2
Физическое совершенствование:	26	30	30	30
Передвижения в футболе	2	4	6	8
Ведение мяча	2	4	6	6
Удары и остановка мяча	2	4	6	6
Подвижные игры	10	10	6	6
Обще развивающие упражнения	10	8	6	4
Итого	30	34	34	34

На уроках образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием средств футбола, содержание которого составляет ранее изученный учебный материал. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются; для обучения учащихся практическому материалу игры в футбол. На этих уроках учащиеся осваивают учебные знания, которые касаются названия; упражнений, описания техники выполнения приемов защиты и нападения в

футболе, выполнения финтов и других технических действий из практики игры в футбол.

Также в программе «Учись играть в футбол» используются уроки с образовательно-тренировочной; направленностью для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках. Этот тип уроков базируется, на правилах регламентации динамики физической нагрузки, её влияние на развитие систем организма. На этих уроках обучают способам контроля за величиной нагрузки от выполняемых упражнений.

Помимо уроков, программа предусматривает проведение спортивно-массовых мероприятий и; самостоятельную физкультурную деятельность учащихся; по освоению элементов игры в футбол. Задания для самостоятельного: выполнения физических упражнений в домашних условиях даются школьникам на уроке. Они являются обязательными. В них должны войти упражнения, направленные на развитие двигательных способностей, необходимых для успешного овладения приемами игры в футбол. В программе представлены тестовые упражнения, рекомендуемые для контроля, за результативностью занятий физической культурой.

Выводы по первой главе

Для разностороннего развития физических способностей детей младшего школьного возраста эффективно использование широкого спектра средств разделов программы «Физическая культура» - общеразвивающих упражнений на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, плавания наряду со средствами программы «Учись играть в футбол». В совокупности они должны обеспечивать базовую, углубленную и начальную специализированную физическую подготовленность, которые взаимосвязаны между собой и определяют суть интегральной физической подготовки.

Наряду с этим по возрастно-половому признаку выявлены особенности структуры физической подготовленности учащихся:

1. Определились одинаковые уровни развития способностей к скоростно-силовой выносливости мышц – сгибателей туловища (выше среднего, высокий), перестраиванию двигательной деятельности (средний, выше среднего, высокий).

2. Девочки отличаются от мальчиков более высоким уровнем развития способности к общей (кардиореспираторной) выносливости (средний, выше среднего, высокий), скоростной силы (средний, выше среднего), силовой выносливости (средний, высокий). Показатели развития скоростных способностей мышц ног, координационной выносливости соответствуют уровням развития ниже среднего и среднему.

3. У мальчиков показатели силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса, скоростно-силовой выносливости мышц – сгибателей тела соответствуют «низкому» и «ниже среднего» уровням; координационной выносливости при согласованности движений ногами и руками – «ниже среднего» и «среднему» уровням, скоростных способностей – «среднему» уровню, общей выносливости – «ниже среднего», «среднему» и «выше среднего» уровням.

Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по развитию физических качеств младших школьников на занятиях футболом

2.1. Характеристика разделов программы дополнительных занятий физической культурой для учеников начальной школы с использованием элементов игры в футбол

В современной школе цели физического воспитания задаются в виде формирования определённых требований, которые должен выполнить учащийся после освоения учебного материала программы, в данном случае по физической культуре. Эти требования включают в себя предметные, межпредметные и личностные результаты.

Исходя из этой структуры требований, в содержание третьего урока по физической культуре были включены:

- знания по освоению учениками начальной школы элементов социального опыта по использованию футбола, как средства социализации юных граждан нашей страны;
- освоение учащимися способами применения элементов игры в футбол в повседневной жизни для своего оздоровления, развития, активного отдыха на базе предмета «физическая культура» и «окружающий мир»;
- навыки использования физических упражнений для достижения жизненных целей по формированию активной жизненной позиции и освоению здорового образа жизни, умения применять физические упражнения в различных жизненных ситуациях;
- средства игры в футбол для формирования жизненно необходимых двигательных навыков и базовых приемов игры в футбол.

В примерном распределении учебного материала учтены требования к оптимизации нагрузки учеников 1-го класса, которые связаны с адаптацией ребенка при переходе от дошкольного воспитания к школьному

образованию, как это советуют специалисты. В связи с этим, в программе до минимума сведен объем новых движений игры в футбол, а основное внимание обращено на подготовку и укрепление организма ребенка при помощи широкого спектра подвижных игр и обще развивающих упражнений (Таблица 1 в параграфе 1.3.).

Из теории спортивной тренировки известно, что процесс подготовки спортсмена строится путем организации отдельных её видов: физической, технической, тактической, психологической, теоретической, а в некоторых случаях интегральной. Аналогичный подход используется и при подготовке юных футболистов.

Такого подхода придерживаются и авторы программы интегрированного курса физического воспитания, который содержит разделы: «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка», «техничко-тактическая подготовка» и «контрольные упражнения». Однако, при разработке содержания третьего урока физической культуры с преимущественным использованием футбола необходимо придерживаться требований федерального государственного образовательного стандарта общего образования, который предписывает иное построение программы по физической культуре.

В соответствии с методическими указаниями по предмету «Физическая культура» материалы программы распределены по трём разделам:

- знания,
- способы деятельности,
- физическое совершенство.

Раздел «Знания» этой части программы по физической культуре акцентирует внимание школьника на формировании «футбольного мировоззрения». Для этого на уроках физической культуры учитель информирует учеников, как возникла игра в футбол, почему полезно играть в футбол, какие качества развивает футбол, для чего футболисту необходимо

развивать физические качества, знакомит с подвижными играми для футболиста, раскрывает состав физических упражнений футболиста и знакомит с основными приемами игры в футбол.

Раздел «Способы деятельности» направлен на формирование у ребенка навыков использования элементов футбола при самостоятельных занятиях физической культурой. Для этого на уроках разучиваются комплексы упражнений для разминки перед игрой в футбол, разучиваются и проводятся подвижные игры разной направленности, а также знакомят учеников начальной школы с физическими упражнениями, позволяющими развивать различные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координационные способности. В этом разделе ученики получают представление о комбинациях упражнений, которые можно использовать для физической подготовки футболиста.

Раздел «Физическое совершенствование» учитывает специфику формирования программы по физической культуре и строится в логике изучения основной программы А.П. Матвеева [26], которая предусматривает последовательное усвоение из так называемых базовых видов двигательной активности как легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, спортивные и подвижные игры. Однако выбор упражнений из этих видов двигательной активности производится с учетом специфики и организации игры в футбол. В последней части этого раздела в занятиях по физической культуре предусмотрено выполнение общеразвивающих упражнений для комплексного развития основных физических качеств (таблица 2).

Таблица 2.

Развивающие упражнения для комплексного развития физических качеств

<i>Физическое совершенствование</i>	
Средства легкой атлетики для футболиста	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать способам передвижения в футболе. 2. Обучать умению менять направление движения по сигналу

	учителя.
Подвижные игры для футболиста: «10 передач», «Передай мяч», «У кого меньше мячей»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с правилами игры и её организацией. 2. Развивать чувство мяча. 3. Обучать проведению игры.
Физические качества: - быстрота - координация - выносливость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать упражнениям, направленным на развитие быстроты движений. 2. Обучать технике челночного бега. 3. Обучать равномерному бегу на 200, 400, 600 метров.

Использования элементов игры футбол на уроке физической культуры рассматривалось как определённое сочетание педагогических процедур, реализация которых в определённой последовательности позволяет достигать гарантированных целей физического воспитания. В этой части проектирования программы, важно сохранить те особенности планирования, которые наработаны в виде спорта, элементы которого используются при насыщении программы по физической культуре. Это позволяет сохранить своеобразие проектирования программы по физической культуре школьников по сравнению с рекомендациями по спортизации этого процесса, когда процесс физического воспитания превращается в тренировку по избранному виду спорта.

В качестве структурного элемента методики в данной программе было выбрано учебное задание, составленное с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ученика. Для усиления эффекта физического воспитания весь практический материал по физическому совершенствованию был сгруппирован в определённые блоки, которые предусматривали выполнение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

В таблице 3 представлены примеры задач для каждого из разделов учебного материала. Предложенный вариант распределения учебных задач

позволяет распределить материал учебной программы в логике его освоения учащимися в годовом учебном процессе.

Таблица 3.

Учебные задачи и примерный объем времени на их освоение

Наименование раздела	Классы			
	1	2	3	4
Передвижения в футболе	Бег: обычный, спиной вперед, приставным шагом, передвижения без мяча (правым и левым боком приставными шагами; с ускорением по сигналу).	Бег: обычный, спиной вперед, приставным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, семенящий, с изменением скорости и направления движения.	Бег: обычный, спиной вперед, приставным шагом, с изменением скорости и направления движения, скрестным шагом.	Бег: обычный, спиной вперед, приставным шагом, с изменением скорости и направления движения, скрестным шагом. Остановка прыжком и выпадом.
Ведение мяча	Ведение мяча внутренней и внешней частью - подъема стопы, ведение мяча правой и левой ногой по прямой, по дуге.	Ведение мяча различными способами: по прямой, по дуге, зигзагообразно с остановками по сигналу, с ускорением рывками, ударом по воротам, только правой или левой ногой, попеременно правой и левой ногой по прямой на	Ведение мяча между предметами и обводка предметов. Ведение мяча в движении, обеими ногами, внешней стороной стопы с пропуском мяча между ног. Передача мяча в парах со сменой позиции. Открывание на место	Ведение мяча со сменой направления движения, с обводкой стоек, укрыванием мяча корпусом. Передача мяча в парах в движении (в одно, два касания, игра в «стенку»). Жонглирование мячом в движении вперед – назад.

		каждый шаг касание мяча.	после паса мяча партнеру.	
Удары и остановка мяча	Удары внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы в парах: стоя на месте.	Удар ногой с разбега по неподвижном у мячу в ворота. Мишень удар по воротам после ведения. Остановка катящегося мяча в движении.	Удары по мячу подъемом стопы, внешней частью стопы по прыгающему и летящему мячу. Остановка катящегося мяча в движении остановка опускающего мяча бедром, грудью. Остановка мяча с последующей передачей его партнеру.	Удар ногой по воротам после произвольного ведения мяча, после катящегося мяча рывка, после обманного движения, после обводки стоек или партнера. Остановка мяча внутренней и внешней частями подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

При обучении передвижениям футболиста одновременно решается задача формирования быстроты и координационных способностей школьников этого возраста. Из таблицы 3 видно, что к основным средствам освоения техники передвижений отнесены различные варианты бега, которые могут выполняться с изменением скорости передвижения, его направления и изменения целевой установки бега как, например, во время бега спиной.

Согласно методическим рекомендациям Ж.К. Холодова на уроке физической культуры в начальной школе время, которое отводится на проведение подвижных игр, не должно быть меньше пятидесяти процентов от времени урока. В таблице 4 приведены подвижные игры, используемые в

качестве одного из основных средств, программы «Учись играть в футбол» для учеников начальной школы. Часть игр направлена на развитие физических качеств, необходимых для игры в футбол, на закрепление и совершенствование навыков в беге, прыжках и метаниях, представляющих собой жизненно важные двигательные навыки. Другая часть подвижных игр содержит приёмы и элементы игры в футбол и направлена на формирование двигательных навыков, характерных для этой спортивной игры.

Таблица 4

Распределение подвижных игр в программе с преимущественным использованием элементов футбола

Класс	Название подвижных игр
1	«Салки», «Невод», «Коршун и цыплята», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «Мяч ловцу», «К своим флажкам»; подвижные игры с элементами футбола: «Кто дальше бросит», «Точная передача», «Забей гол», «Из ног в ноги», «Мяч по кругу».
2	«Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Метко в цель», «Мяч ловцу», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»; подвижные игры с элементами футбола: «Гонка мячей», «Слалом с мячом», «Мяч и обруч», «Футбольный бильярд», «Мяч встречному», «Мяч соседу», «Волк во рву», «Мяч в стенку», «Мяч среднему»
3	«Пятнашки», «Передал - садись», «Передай мяч головой», «Удочка», «Волк во рву»; подвижные игры с элементами футбола: «Попади в цель», «Попади в коридор». «Попади в мяч», «Охотники», «Мяч на земле», «Эстафеты с прыжками»
4	«День и ночь», «Третий лишний», «Гонка мячей», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Борьба за мяч», «Эстафета футболистов»; подвижные игры с элементами футбола: «Встречная эстафета с мячом», «Подвижная стенка», «Передача мяча ведением», «Догони и перегони», «Кто быстрее»

Количество используемых подвижных игр постепенно сокращается при переходе ученика из первого класса к четвёртому. Однако двигательный опыт ребёнка наоборот расширяется, т.к. в программе предусмотрено освоение новых игр с переходом в каждый последующий класс. Подвижные игры подбирались с таким расчётом, чтобы соблюдалось равенство между

количеством игр, во время которых развиваются физические качества, необходимые для игры в футбол, и количеством игр, включающих элементы и приёмы игры в футбол (Таблица 5).

Таблица 5

Распределение упражнений общей физической подготовки в программе с преимущественным использованием футбола

Наименование раздела	Класс			
	1 (10 часов)	2 (8 часов)	3 (6 часов)	4 (4 часа)
Для развития силы	Упражнения с преодолением Веса собственного тела: подтягивания из виса отжимания в упоре, приседания на одной и двух ногах. Переноска и перекладывание груза.	Упражнения для развития силы с набивными мячами. Комплекс упражнений с набивными мячами 1.	Упражнения с преодоление м веса собственного тела: подтягивания из виса отжимания в поре, приседания на одной и двух ногах. Переноска и перекладывание груза.	Бег по снегу, песку.
Для развития быстроты	Повторный бег по дистанции 10-15 метров со старта и с хода.	Ускорения до 10-15 метров, догоняя улетающий мяч.	Развитие быстроты, стартовой скорости ускорение на 20-30 метров, ускорение по кругу, бег змейкой на скорость.	Повторный бег на дистанции от 30 до 100 метров старта и с ходу с максимальной скоростью бег с целью догнать партнера.
Для развития гибкости	ОРУ с широкой	Отведение рук и ног до	ОРУ с широкой	ОРУ с широкой

	амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (наклоны, отведение рук, ног до предела, полушпагаты).	предела, наклоны вперед с последующей задержкой на несколько секунд. «Полумост», «мост».	амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (наклоны, отведение рук и ног до предела), полушпагаты.	амплитудой движения.
Для развития координационных способностей	Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках, лазание по канату, лестнице.	Прыжки со скакалкой, жонглирование теннисных мячей. Полоса препятствий: с пролезанием, перелезанием, кувырками.	Встречные эстафеты с ведением мяча. Развитие ловкости и координации движений: прыжки со скакалкой с различными заданиями, жонглирование теннисных мячей. Жонглирование футбольного мяча.	Перекаты в падении с места, с разбега, с прыжка, кувырки вперед.
Для развития выносливости	Равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности.	Кроссы с переменной скоростью. Повторный бег (несколько повторений с переменной скоростью).	Кроссовая подготовка. Длительный бег в колонне вдоль границ игрового поля или зала. Выполнение по сигналу определенного задания (ускорения, рывки,	Кросс для девочек на дистанцию от 1500 м до 2000 м для мальчиков на дистанцию от 1500 м до 2000 м. Дозированный бег по пересеченной

			остановки, прыжки вверх с имитацией удара головой, бег спиной вперед, повороты на 180 и 360 градусов).	ой местности от 2 до 12 мин.
Для развития скоростно-силовых качеств	-	Прыжки в высоту, в длину с места, многоскоки с ноги на ногу, выпрыгивание вверх из приседа	Прыжки через препятствия в длину с места, тройной прыжок с места, многоскоки выпрыгивание вверх из приседа.	Выпрыгивание вверх с отягощением м.

Завершающая часть раздела «Физическое совершенствование» предусматривает выполнение упражнений общей физической подготовки для развития основных физических качеств (таблица 5). Эта часть программы «Учись играть в футбол» представляет собой интеграцию упражнений различной направленности, подобранных в соответствии с рекомендациями признанных авторитетов по планированию программ по физической культуре в школе, таких как В.И. Лях, В.П. Щербаков, А.П. Матвеев.

Таким образом, содержание учебного материала представленного в разработанной нами программе «Учись играть в футбол» гармонично дополняет программу по физической культуре А.П. Матвеева для учеников начальной школы и предусматривает преемственность средств и методов её

реализации, используя, в то же время, преимущественно средства и методы футбола.

2.2. Экспериментальная проверка результативности программы развитию физических качеств младших школьников на занятиях по футболу в системе трехурочного недельного цикла

Организация физкультурной деятельности школьника на уроке физической культуры включает мотивационный, информационный и операционный компоненты.

Мотивационный компонент представляет собой ценности, ориентированные на удовлетворение потребностей школьника в занятиях физическими упражнениями.

Информационный компонент объединяет знания, необходимые школьнику при освоении физкультурной и спортивной деятельности.

Операционный компонент включает средства, методы и формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности школьника.

Учитывая высокую популярность игры в футбол среди всех слоев населения, а особенно у детей и молодёжи предполагалось, что реализация программы «Учись играть в футбол» позволит повысить посещаемость уроков физической культуры, т.е. усилить мотивационный компонент занятий физическими упражнениями.

Кроме того в программе «Учись играть в футбол» была реализована идея культурологической, ориентации учебного содержания предмета физической культуры, заложенная в программе А.П. Матвеева [26]. В практике занятий это означало усиление образовательной составляющей программы по физической культуре, которая предусматривала формирование определённой системы гуманитарных знаний у ребёнка младшего школьного возраста. На третьем уроке физической культуре акцент был сделан на конкретное ознакомление школьников с игрой в футбол, для чего проводились краткие беседы об истории игры в футбол, его

пользе для развития человека, объяснялась необходимостью выполнения определённых физических упражнений для развития таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Ребятам на уроке рассказывали об основных приёмах игры в футбол. При этом учитывалось мнение П.Ф. Лесгафта, о том, что «... со всеми требуемыми действиями необходимо знакомить занимающихся непременно по слову, а не по показанному, показ же должен уточнить и поправить созданное словом представление» [20]. Реализация такого подхода на уроке физической культуры создавала предпосылки для осознанного освоения учебного материала программы «Учись играть в футбол».

Данное исследование проводилось на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя школа № 55» г. Красноярска. Всего в опросе приняли участие 130 учеников указанных классов. Исследование проводилось с помощью опросного метода - анкетирование, которое широко применяется при изучении различных проблем физической культуры и спорта. Анкетирование считается наиболее оперативным видом опроса и применяется преимущественно в случае опроса временных целевых аудиторий, к которым можно отнести и состав участников проводимого исследования.

В настоящем исследовании анкетирование проводилось в течение учебного года, в ходе которого выяснялось отношение учеников начальной школы к занятиям физической культурой. В анкетировании приняли участие ученики 2-х - 4-х классов.

Количественная характеристика участников анкетирования представлена в таблице 6, с указанием полового деления респондентов, составляющих контрольную и экспериментальную группы. Ученики первого класса не принимали участия в опросе, поскольку попытки проведения пилотажного опроса не давали возможности получения адекватных ответов на поставленные вопросы анкеты.

Таблица 6

Характеристика участников анкетирования

Классы	Состав контрольной группы (чел.)		Состав экспериментальной группы (чел.)	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
2	10	13	15	9
3	12	9	11	9
4	10	11	9	12
Итого	32	33	35	30

Опрос проводился при помощи анкеты, представленной в приложении 2. Анкета состояла из одиннадцати вопросов, два из которых уточняли данные учеников об их принадлежности к определённому классу и полу.

Девять вопросов были посвящены выяснению отношения учеников к занятиям физической культурой, их ценностных ориентаций и предпочтениях в выборе представленных в программе по физическому воспитанию видов двигательной активности. Вопросы были составлены с учётом возрастных особенностей учеников начальной школы.

За базовую основу была принята программа физического воспитания В.И. Ляха, но экспериментальная группа занималась на двух уроках физической культуры в соответствии с рекомендациями программы А.П. Матвеева для учеников 1-4 классов, а третий урок физической культуры проводился согласно программе «Учись играть в футбол».

Для сравнения эффективности занятий по физической культуре у учеников контрольной и экспериментальной групп использовалась комплексная методика оценки полученных в ходе обучения знаний, двигательных умений и навыков, которая предусматривала:

- оценку освоения полученных теоретических знаний по физической культуре;
- выполнение блока тестов физической подготовки.

Оценка теоретических знаний проводилась при помощи тестовой формы опроса в конце учебного года. Пример тестового задания представлен в приложении 3. Правильные ответы на все вопросы

оценивались в пять баллов. В случае появления неправильных ответов оценка снижалась в соответствии с числом неправильных ответов.

Уровень развития физических качеств оценивался при помощи батареи стандартных тестов, предлагаемых в программах В.И. Ляха и А.П. Матвеева. В тесты входили следующие контрольные упражнения:

1. бег 30 м,
2. челночный бег 3x10 м,
3. прыжок в длину с места,
4. наклон туловища вперёд,
5. подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (мальчики 3-4х классов - на высокой перекладине),
6. бег 1000 м.

Бег 30 м с высокого старта - предназначен для оценки скоростных качеств. Испытуемый встает к линии в положение высокого старта. Бег начинается по команде «Марш!» с максимально возможной скоростью. Результат оценивается по времени пробега отрезка.

Челночный бег 3x10 м - предназначен для оценки координационных способностей. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. После команды «Марш!» он пробегает 10 метров до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м. и финиширует. Результат — время пробега 3x10 м.

Прыжок в длину с места предназначен для определения скоростно-силовых качеств. Тест выполняется из положения стоя, выпрыгиванием двумя ногами одновременно с приземлением на две ноги. Результат определяется по расстоянию от линии старта до точки касания пяток испытуемого.

Наклон туловища вперед, тест оценивает гибкость. Испытуемый встаёт на скамейку, ноги выпрямлены. По команде выполнялся наклон

вперед, не сгибая ног, стараясь руки вынести как можно дальше вперед. Касание пальцами рук до уровня пальцев стопы фиксируется со знаком «-» , ниже пальцев стопы - со знаком «+». Измеряется в сантиметрах.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа используется для оценки уровня развития силы мышц сгибателей рук. Испытуемый берется за перекладину, установленную на уровне груди, хватом сверху и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между вытянутыми руками и перекладиной не составит 90°. После этого, сохраняя прямое положение туловища, учащийся выполняет подтягивания. Показатель теста — количество подтягиваний.

Бег 1000 м - предназначен для оценки выносливости. Тестирование проводится на пришкольном стадионе. По команде "Марш!" испытуемый стремится пробежать 1000 м за минимально возможное время. Результат оценивается по показаниям секундомера.

Для обработки результатов эксперимента применялись методы математической статистики, позволяющие определять стандартные характеристики оцениваемых выборок - среднее значение показателя, стандартное отклонение показателя, его дисперсию. Также вычислялись значения параметрических (критерий Стьюдента) и непараметрических (критерий Вилкоксона) критериев. Последние использовались для подтверждения гипотез, о достоверности изменения результатов избранных показателей в ходе педагогического эксперимента.

Итак, все испытуемые были распределены на две учебные группы: контрольную и экспериментальную. В экспериментальной группе (во всех возрастных классах) занятия проводились по экспериментальной программе, включающей содержание программы «Учись играть в футбол» и содержание образовательной программы по физической культуре. В контрольных группах занятия проводились по учебному содержанию комплексной программы по физическому воспитанию. Содержание для третьего урока в этих группах отрабатывалось на основе физических

упражнений, ориентируемых на развитие основных физических качеств. По результатам педагогического эксперимента проводилась систематизация и обобщение полученных экспериментальных материалов, их обработка и анализ с помощью методов математической статистики.

В системе физического воспитания принято считать, что формирование положительной мотивации по отношению к занятиям физическими упражнениями является одним из важных путей сохранения здоровья подрастающего поколения. Вопросы ориентации детей младшего школьного возраста на положительное отношение к занятиям физической культурой, их предпочтения и формы занятий физическими упражнениями изучались при помощи анкетирования. В ходе анкетирования были получены результаты, позволяющие оценить отношение учеников начальной школы к количеству уроков физической культуры. По нашему мнению, этот показатель показывает вектор изменения в отношении ребят к урокам физической культуры.

Отношение учеников начальной школы к выбору в пользу трёх уроков физической культуры существенно поменялся к концу педагогического эксперимента на 90%.

Если в классах контрольной группы число желающих заниматься физической культурой три раза в неделю, не достигает пятидесяти процентов от состава классов, то в экспериментальных классах этот показатель приближается к 80%. Полученные изменения характеризуют программу «Учись играть в футбол» как позитивную для изменения отношения учеников начальной школы к урокам физической культуры.

Для подтверждения эффективности работы с программой «Учись играть в футбол» ребятам задавались вопросы о том, как они оценивают своё здоровье? Данные свидетельствуют, что в начале педагогического эксперимента при переходе в каждый следующий класс уменьшается количество учеников, оценивающих своё здоровье на «отлично». Правда несколько возрастает количество учеников, которые к 4-му классу

оценивают своё здоровье как хорошее. Оценкой «не очень хорошо» и «удовлетворительно» своё здоровье оценивают количество учеников близкое к 10% в каждом случае.

Сравнение с теми же показателями в конце педагогического эксперимента позволяет сделать следующие заключения:

- процент детей, занимающихся самостоятельно физическими упражнениями, за время проведения педагогического эксперимента существенно возрастает во всех классах как контрольной, так и экспериментальной группы;
- находит подтверждение версия, что занятия футболом, включённые в содержание третьего урока физической культуры в системе трех урочного недельного цикла, благоприятно влияют на возможность привлечения учеников начальной школы к занятиям физической культурой.

Таблица 7

Ценностно-волевые качества, формируемые на уроках физической культуры в начальной школе

Наименование ценностных ориентации	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Кол-во ответов	%	Кол-во ответов	%
	2 класс			
можно стать сильным	15	65	17	71
можно стать здоровым	14	61	18	75
можно стать красивым	10	43	8	33
можно иметь красивую осанку	15	65	13	54
другое	3	13	2	8
	3 класс			
можно стать сильным	11	52	10	50
можно стать здоровым	15	71	16	80
можно стать красивым	4	19	3	15
можно иметь красивую осанку	14	66	16	80
другое	2	9	4	20
	4 класс			
можно стать сильным	8	38	12	57
можно стать здоровым	13	62	11	52
можно стать красивым	10	48	13	62
можно иметь красивую осанку	12	57	14	67
другое	3	14	5	24

Определённую характеристику влияния занятий физической культурой можно проследить на примере анализа ценностно-волевых и морально-волевых качеств, которые были оценены учениками начальной школы во время анкетирования. Представленные в таблице 7 данные этой части опроса показывают на преобладание привлекательности для этой части школьников таких качеств, как возможность преодолевать трудности, возможность воспитания воли. Эти качества привлекательны для большей части учеников. К этим качествам добавляется возможность достигать своих целей, а в классе 4Э - возможность воспитать трудолюбие (данные представлены в таблице 8). На основании этого можно заключить, что введённые в содержание третьего урока физической культуры, элементы

игры в футбол способствуют формированию указанных морально волевых качеств.

Таблица 8

Морально-волевые качества, формируемые на уроках физической культуры в начальной школе

Наименование морально-волевых качеств	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Кол-во ответов	%	Кол-во ответов	%
2 класс				
можно научиться преодолевать трудности	17	74	16	67
можно воспитать силу воли	18	78	17	71
можно научиться достигать своих целей	5	22	7	29
можно воспитать трудолюбие	10	43	15	63
другое	7	30	4	17
3 класс				
можно научиться преодолевать трудности	15	71	16	80
можно воспитать силу воли	12	57	11	55
можно научиться достигать своих целей	7	33	12	60
можно воспитать трудолюбие	4	19	3	15
Другое			2	10
4 класс				
можно научиться преодолевать трудности	8	38	11	52
можно воспитать силу воли	9	43	10	48
можно научиться достигать своих целей	3	14	5	24
можно воспитать трудолюбие	11	52	11	52
другое	5	24	3	14

Данные опроса в конце педагогического эксперимента об изменении количества учеников начальной школы, которые занимаются в спортивных секциях и отделениях ДЮСШ показывают, что число детей, занимающихся дополнительно в спортивных секциях и отделениях ДЮСШ, постепенно возрастает от второго к четвёртому классу. В процессе обучения в начальной школе дети получают в ходе урока физической культуры первоначальные знания по содержанию занятий физическими упражнениями,

возможностями физических упражнений и других средств физического воспитания для поддержания здоровья, направленности воздействий различных физических упражнений на развитие таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость и координационные способности.

Результаты анкетирования учеников начальной школы свидетельствуют о стремлении ребят выбрать определённый вид спорта, наиболее привлекательный с их точки зрения. Оказалось, что в выборе ребят из всех классов контрольной группы преобладали занятия игровыми видами спорта: футбол, баскетбол, волейбол и подвижные игры. Другие виды двигательной активности, включённые в программу физического воспитания школьников, были менее популярны и выбирались гораздо реже. Это совпадает с результатами исследований, проведёнными сотрудниками Российской академии образования и подтверждает мнение специалистов на ориентацию занятий по физической культуре в начальной школе на игровую деятельность.

С другой стороны, выбор учеников экспериментальной группы связан в значительной части с игрой в футбол. Так во втором классе при завершении педагогического эксперимента выбор игры футбол сделали 45,8% учеников 2 класса, 50% учеников 3 класса и 42,9% учеников 4 класса. Полученные данные в целом подтверждают результаты других исследователей о предпочтении игровых видов спорта при выборе занятий в системе дополнительного образования.

В программе «Учись играть в футбол» уже в начальной школе вводится информационный компонент в виде знаний определённой предметной деятельности. Сформированность информационного компонента характеризуется динамикой показателей знаний по предмету «Физическая культура», умений их практического использования в процессе жизнедеятельности для укрепления индивидуального здоровья. Проверка знаний школьников контрольной и экспериментальной групп велась при

помощи тестовых заданий, образцы которых представлены в приложении 2. По результатам оценки знаний учеников контрольной и экспериментальной групп (таблица 9) видно, что бальная оценка в начале педагогического эксперимента не выявила достоверных различий между уровнем знаний ни по одному из представленных в программе разделов ($P > 0,05$). Наоборот, при завершении педагогического эксперимента различие между уровнем знаний в классе 2К и классе 2Э становятся достоверными ($P < 0,05$) по всем разделам учебной программы.

В целом, можно заключить, что направленность изменений оценок уровня знаний в первых, третьих и четвёртых классах контрольной и экспериментальной групп носило аналогичный характер, то есть при занятиях по комплексной программе В.И. Ляха достоверных изменений не наблюдалось, наоборот, при занятиях по программе «Учись играть в футбол» уровень знаний существенно повышался. Это подтверждает образовательную направленность программы «Учись играть в футбол», которая формировалась как дополнение к программе А.П. Матвеева, изначально направленная на усиление образовательной составляющей процесса физического воспитания.

Таблица 9

Выбор видов двигательной активности учениками начальной школы

Виды двигательной активности	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Кол-во ответов	%	Кол-во ответов	%
	2 класс			
Бег	-	-	1	4,2
Прыжки	1	4,3	-	-
Метания	1	4,3	-	-
Футбол	4	17,4	11	45,8
Баскетбол	3	13,1	2	8,3
Волейбол	5	21,8	2	8,3
Теннис	-	-	1	4,2
Бадминтон	-	-	1	4,2
Подвижные	4	17,4	3	12,4

игры				
Лыжный спорт	1	4,3	1	4,2
Гимнастика	2	8,7	1	4,2
Акробатика	-	-	-	-
Другое	2	8,7	1	4,2
	3 класс			
Бег	-	-	-	-
Прыжки	-	-	-	-
Метания	-	-	-	-
Футбол	5	23,8	10	50
Баскетбол	4	19,1	2	10
Волейбол	6	28,6	3	15
Теннис	2	9,5	-	-
Бадминтон	-	-	-	-
Подвижные игры	-	-	-	-
Лыжный спорт	2	9,5	1	5
Гимнастика	-	-	1	5
Акробатика	-	-	-	-
Другое	2	9,5	3	15
	4 класс			
Бег	2	9,5	2	9,5
Прыжки	1	4,8	-	-
Метания	-	-	-	-
Футбол	4	19	9	42,9
Баскетбол	5	23,8	2	9,5
Волейбол	3	14,3	2	9,5
Теннис	2	9,5	1	4,8
Бадминтон	-	-	-	-
Подвижные игры	-	-	-	-
Лыжный спорт	1	4,8	2	9,5
Гимнастика	2	9,5	-	-
Акробатика	1	4,8	1	4,8
Другое	-	-	2	9,5

Известно, что возраст от 7 до 11 лет, когда дети учатся в начальной школе, является благоприятным для развития различных физических качеств. Поэтому программа «Учись играть в футбол» была направлена на

решение задачи по развитию основных физических качеств у детей младшего школьного возраста, а также совершенствование навыков и умений в беге, прыжках, остановках, перемещениях. Следует отметить, что за время проведения педагогического эксперимента результаты, показанные школьниками контрольных групп как среди девочек, так и среди мальчиков, не демонстрируют достоверных различий ($P > 0,05$).

Сравнение полученных результатов тестирования с нормативами, представленными в комплексной программе В.И. Ляха (Приложение 4), указывают на неодинаковый уровень развития тестируемых физических качеств. Например, показатели бега на 30 метров и челночного бега как у девочек, так и у мальчиков находятся на среднем уровне развития как до, так и после проведённого педагогического эксперимента. Аналогичным образом, можно оценить и показатели в подтягиваниях у детей с первого по третий класс, тогда как у девочек четвёртого класса количество подтягиваний на перекладине в висе лёжа соответствует высокому уровню развития.

Развитие скоростно-силовых качеств, оцениваемое по результатам прыжка в длину с места, свидетельствует о том, что у мальчиков это качество развито лучше и находится на границе между средним и высоким уровнем развития. У девочек же скоростно-силовые качества находятся на низком уровне развития. Обратная картина наблюдается при оценке гибкости. Оказывается, что у мальчиков это качество, оцениваемое по результатам наклона вперёд, находится на низком уровне развития согласно возрастным нормам, тогда как у большинства девочек это качество демонстрирует уровень близкий к высокому, особенно у девочек 4-го класса, когда среднее значение превышает норматив программы.

2.3. Оценка эффективности экспериментальной программы развития физических качеств младших школьников на дополнительных занятиях по футболу

Определённый интерес представляет сравнение показателей развития основных физических качеств у девочек и у мальчиков контрольных и экспериментальных групп. Данные, полученные с помощью тестирования девочек из контрольных и экспериментальных групп показывают следующие закономерности:

- в экспериментальной группе показатели быстроты, координационных и скоростно-силовых способностей, и во всех четырёх классах превосходят, аналогичные показатели учеников из контрольной группы; показатели выносливости у детей экспериментальной группы достоверно улучшились за время проведения педагогического эксперимента, при уровне значимости в диапазоне от 0,01 до 0,05;
- достоверно более высокие показатели гибкости отмечены у ребят экспериментальной группы только в первом классе ($P < 0,05$), а у девочек в первом и четвёртом классах ($P < 0,01$ и $P < 0,05$, соответственно);
- показатели силы, измеряемые при помощи подтягиваний из разных положений, оказались практически равными у детей контрольных и экспериментальных групп ($P > 0,05$), исключение составили участницы экспериментальной группы 4-го класса, показатели которых оказались достоверно выше по сравнению с их сверстницами из контрольной группы ($P < 0,05$). Экспериментально доказано, что освоение игры футбол в единстве с содержанием образовательной программы в экспериментальных группах по годам обучения приводит к существенному повышению уровня развития физических качеств как у мальчиков, так и у девочек ($p < 0,05$). В первых классах приросты физических качеств составили: скоростные качества — 6.5% (девочки), 5.4% (мальчики); скоростно-силовые качества - 11.5% (девочки), 13.8% (мальчики); координационные способности - 4.1%

(девочки), 4.7% (мальчики). Во вторых классах соответственно: скоростные качества - 6.5% (девочки), 6.1% (мальчики); скоростно-силовые качества - 13.8% (девочки), 14.8% (мальчики); координационные способности — 4.8% (девочки), 6.5% (мальчики). В третьих классах: скоростные качества - 6.2% (девочки), 5.8% (мальчики); скоростно-силовые качества - 14.5 (девочки), 14.7% (мальчики); координационные способности — 3.5% (девочки), 4.7% (мальчики); выносливость — 7.6%. В четвертых классах: скоростные качества - 5.5% (девочки), 7.5% (мальчики); скоростно-силовые качества - 14.8% (девочки), 12.1% (мальчики); координационные способности - 3:3% (девочки), 4.6% (мальчики); выносливость - 6.7% (девочки), 6.8% (мальчики).

В первых классах прироста физических качеств составили: скоростные качества — 6.5% (девочки), 5.4% (мальчики); скоростно-силовые качества - 11.5% (девочки), 13.8% (мальчики); координационные способности - 4.1% (девочки), 4.7% (мальчики). Во вторых классах соответственно: скоростные качества - 6.5% (девочки), 6.1% (мальчики); скоростно-силовые качества - 13.8% (девочки), 14.8% (мальчики); координационные способности — 4.8% (девочки), 6.5% (мальчики). В третьих классах: скоростные качества - 6.2% (девочки), 5.8% (мальчики); скоростно-силовые качества - 14.5 (девочки), 14.7% (мальчики); координационные способности — 3.5% (девочки), 4.7% (мальчики); выносливость — 7.6%. В четвертых классах: скоростные качества - 5.5% (девочки), 7.5% (мальчики); скоростно-силовые качества - 14.8% (девочки), 12.1% (мальчики); координационные способности - 3:3% (девочки), 4.6% (мальчики); выносливость - 6.7% (девочки), 6.8% (мальчики).

В то же время, у детей контрольных групп эти показатели в течение учебного года изменились не достоверно ($p > 0,05$).

Вместе с тем следует отметить, что выбранные средства оказались недостаточными для развития такого качества как гибкость и сила мышц верхней части тела у детей этого возраста. Если второе положение кажется

логичным, поскольку большинство авторов рекомендуют развивать силу у школьников в старшем школьном возрасте, то следует обратить особое внимание на методику развития гибкости у учеников начальной школы. По мнению большинства специалистов, этот период является наиболее благоприятным для развития этого качества.

Таблица 10

Динамика показателей физической подготовленности школьников
контрольных и экспериментальных групп в конце опытно-
экспериментальной работы

Наименование теста	Класс	Группа		Расчетное	Уровень значимости
		Контрольная	Экспериментальная		
Бег 30 м, с	1	6,50±0,10	6,31±0,10	2,50	P<0,05
	2	6,39±0,07	6,07±0,08	2,84	P<0,05
	3	6,09±0,05	5,85±0,05	2,71	P<0,05
	4	5,76±0,04	5,46±0,04	2,84	P<0,05
Челночный бег 3x10 м, с	1	9,87±0,20	9,37±0,20	2,9	P<0,05
	2	9,58±0,03	9,13±0,05	3,1	P<0,01
	3	9,08±0,03	8,77±0,04	3,1	P<0,01
	4	8,77±0,03	8,46±0,03	3,05	P<0,01
Прыжок в длину с места, см	1	121,3±4,3	132,5±5,5	2,3	P<0,05
	2	127,5±4,9	140,2±4,3	2,3	P<0,05
	3	133,7±6,4	148,7±4,9	2,4	P<0,05
	4	144,2±3,8	157,6±3,7	2,3	P<0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	1	3,6±0,3	4,1±0,3	2,2	P<0,05
	2	3,9±0,2	4,3±0,2	1,4	P>0,05
	3	2,9±0,3	3,1±0,2	1,1	P>0,05
	4	2,6±0,2	3,1±0,5	0,93	P>0,05
Подтягивания на низкой перекладине, раз	1	11,0±0,5	11,0±0,4	0,01	P>0,05
	2	13,0±0,4	14,0±0,5	1,2	P>0,05
	3	3,0±0,2	3,0±0,3	0,01	P>0,05
	4	4,0±0,2	4,0±0,3	0,01	P>0,05
Бег 1000м, с	3	352±4,8	331±3,7	2,5	P<0,05
	4	329±6,3	310±5,4	2,3	P<0,05

Сравнительный анализ итоговых отметок по физической культуре у учеников контрольных и экспериментальных групп необходим для полного

представления об усвоении предмета «Физическая культура», поскольку специалисты выставляют их, оценивая теоретические знания и динамику физической подготовленности.

Сравнение первоначальных оценок в классах контрольной и экспериментальной групп показывает, что число учеников, имеющих в первой четверти отличную оценку примерно равное, тогда как число учеников, имеющих оценку «удовлетворительно» в классе 4Э на два человека больше, чем в классе 4К (Таблица 11).

Таблица 11

Сравнительные данные оценок по физической культуре у учащихся начальных классов контрольных и экспериментальных групп

	Начало опытно-экспериментальной работы				Конец опытно-экспериментальной работы			
	2 класс							
Оценки	Контрольная группа (23)		Экспер. группа (24)		Контрольная группа (23)		Экспер. группа (24)	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
5	5	21.7	4	16.7	7	30.4	10	41.7
4	13	56.5	14	58.3	13	56.5	12	50.0
3	5	21.8	6	25.0	3	13.1	2	8.3
	3 класс							
Оценки	Контрольная группа (20)		Экспер. группа (20)		Контрольная группа (21)		Экспер. группа (20)	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
5	5	25.0	6	30.0	6	28.6	9	45.0
4	12	60.0	11	55.0	13	62.0	10	50.0
3	3	15.0	3	15.0	2	9.4	1	5.0
	4 класс							
Оценки	Контрольная группа (20)		Экспер. группа (21)		Контрольная группа (20)		Экспер. группа (21)	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
5	4	20.0	4	19.0	4	20.0	9	42.9
4	14	70.0	13	62.0	15	75.0	11	52.4
3	2	10.0	4	19.0	1	5.0	1	4.7

При выставлении итоговых оценок по физической культуре положение резко изменилось. Эти изменения в основном свелись к следующим тенденциям:

1) Количество учеников, получивших оценку «отлично» в экспериментальных группах существенно больше, чем в контрольных: прирост в экспериментальных группах составил 25%, 15% и 23,9% у школьников вторых, третьих и четвертых классов, в контрольных - соответственно 8,7%, 3,6%, 0%, то есть у учеников четвертых классов контрольной группы в конце эксперимента улучшения по результатам не

произошло (4 школьника имели оценку «5» в течение всего педагогического эксперимента);

2) Оценку «хорошо» в конце эксперимента, в контрольной группе вторых классов имело столько же школьников, что и в начале эксперимента, в третьем классе прирост составил 2%, в четвертом - 5%. В экспериментальной группе наоборот уменьшилось количество школьников, получивших оценку «хорошо» во втором классе на 8,3%, в третьем — на 5% и в четвертом - на 9,6%, что связано с улучшением их знаний и переходом в группу с оценкой «отлично»;

3) Аналогичная тенденция просматривается при анализе итоговых оценок и уменьшении числа учащихся, получивших оценку «3» в контрольных и экспериментальных группах: в контрольных группах — на 8,7%, 5,6%, 5% во втором, третьем и четвертом классах; в экспериментальных группах достоверно большее количество школьников улучшили итоговые отметки - на 16,7%, 10% и 14,3% во втором, третьем и четвертом классах соответственно, что подтверждает положительное воздействие на улучшение физической подготовленности и знаний в области физической культуры в этих группах.

Таким образом, сравнительный анализ итоговых оценок, полученных учениками контрольной и экспериментальной групп, позволяет сделать вывод о больших возможностях программы «Учись играть в футбол» в сочетании с программой А.П. Матвеева по повышению эффективности процесса физического воспитания в школе.

Выводы по второй главе

1. Разработана экспериментальная программа для начальных классов «Учись играть в футбол», которая в своем структурном изложении и содержательном наполнении соотносится с базовой программой по физической культуре А.П. Матвеева и осуществляется в рамках занятий по физической культуре в системе трех урочного недельного цикла.

2. Содержание технической подготовки программы «Учись играть в футбол» по годам, обучения изменялось за счет увеличения количества двигательных действий группового и командного взаимодействия. Количество часов, отводимых на освоение технических приемов игры футбол, увеличивалось в каждом последующем классе.

3. Выявлено, что экспериментальное содержание программы «Учись играть в футбол» оказало положительное влияние не только на развитие физических качеств, но и на формирование интересов учащихся к занятиям физической культурой.

4. Экспериментально доказано, что освоение игры футбол в единстве с содержанием образовательной программы в экспериментальных группах по годам обучения приводит к существенному повышению уровня развития физических качеств как у мальчиков, так и у девочек.

Заключение

1. Разработана экспериментальная программа для начальных классов «Учись играть в футбол», которая в своем структурном изложении и содержательном наполнении соотносится с базовой программой по физической культуре А.П. Матвеева и осуществляется в рамках занятий по физической культуре в системе трех урочного недельного цикла. В экспериментальной программе «Учись играть в футбол» из общего объема времени в каждом классе в 34 часа (в первом классе 30 часов) на освоение теоретических знаний отводится 2 часа; на техническую подготовку: 16 часов в первом классе, 22 часа во втором классе, 24 часа в третьем классе и 26 часов в четвертом. На физическую подготовку соответственно: 10, 8, 6 и 4 часа на учебный год.

Содержание технической подготовки программы «Учись играть в футбол» по годам, обучения изменялось за счет увеличения количества двигательных действий группового и командного взаимодействия. Количество часов отводимых на освоение технических приемов игры футбол, увеличивалось в каждом последующем классе. В первом оно составляло 6 часов, во втором 12 часов, в третьем 18 часов, в четвертом — 20 часов. На подвижные игры отводилось по 10 часов в 1 - 2-ых классах и по 6 часов в 3 - 4-ых классах. В физической подготовке содержание учебного материала ориентировалось на усиление специальной физической подготовки.

2. Выявлено, что экспериментальное содержание программы «Учись играть в футбол» оказало положительное влияние не только на развитие физических качеств, но и на формирование интересов учащихся к занятиям физической культурой. Так, количество учеников, желающих посещать уроки физической культуры к завершению педагогического эксперимента, увеличилось в экспериментальных группах: во втором классе на 41%; в третьем классе на 60%; в четвертом классе на 62%. Количество школьников, приступивших к активным самостоятельным занятиям

физической культурой и спортом, к концу педагогического эксперимента выросло соответственно на 24% во втором классе, на 49% в третьем классе и на 33% в четвертом классе.

3. Экспериментально доказано, что освоение игры футбол в единстве с содержанием образовательной программы в экспериментальных группах по годам обучения приводит к существенному повышению уровня развития физических качеств как у мальчиков, так и у девочек ($p < 0,05$). В первых классах приросты физических качеств составили:

скоростные качества - 6.5% (девочки), 5.4% (мальчики);

скоростно-силовые качества - 11.5% (девочки), 13.8% (мальчики);

координационные способности — 4.1% (девочки), 4.7% (мальчики).

Во вторых классах соответственно:

скоростные качества - 6.5% (девочки), 6.1% (мальчики);

скоростно-силовые качества - 13.8% (девочки), 14.8% (мальчики);

координационные способности - 4.8% (девочки), 6.5% (мальчики).

В третьих классах

скоростные качества - 6.2% (девочки), 5.8% (мальчики);

скоростно-силовые качества - 14.5 (девочки), 14.7% (мальчики);

- координационные способности - 3.5% (девочки), 4.7%

(мальчики);

- выносливость - 7.6%.

В четвертых классах:

- скоростные качества - 5.5% (девочки), 7.5% (мальчики);

скоростно-силовые качества — 14.8% (девочки), 12.1% (мальчики);

- координационные способности - 3.3% (девочки), 4.6%

(мальчики);

- выносливость - 6.7% (девочки), 6.8% (мальчики).

В то же время, у детей контрольных групп эти показатели в течение учебного года изменились не достоверно ($p > 0,05$)

4. Эффективность разработанной экспериментальной методики подтверждена не только достоверными изменениями физических качеств школьников, но и результатами итоговых оценок по предмету «Физическая культура» в конце учебного года. Количество учеников, получивших оценку «отлично», увеличилось в экспериментальных группах на 25%, 15%, 24% во 2-х, 3-х, 4-х классах. Уменьшилось количество школьников, получивших оценку «хорошо» во 2-ом классе на 8,3%, в третьем - на 5% и в четвертом - на 9,6%, что связано с их переходом в группу с оценкой «5». Аналогичная тенденция просматривается при анализе итоговых оценок и уменьшении числа учащихся, получивших оценку «3».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрашина И.В., Попова Е.В., Солдатова М.А. Особенности решения воспитательной задачи на уроке физической культуры // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2014. - № 1. – С.19-24.
2. Аверьянов И.В., Осипов С.В. Исследование психомоторных показателей футболистов 8-17 лет, значимых для точности технико-тактических действий // Омский научный вестник. – 2015. - № 2 (136). – С.177-180.
3. Акинфеев И.В., Тихомиров Ю.В. Использование прыжковых упражнений в подготовке вратарей в футболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 12 (70). – С. 3-5.
4. Акинфеев И.В. Развития периферического зрения у вратарей в футболе на основе комплекса специальных упражнений и тренировочных устройств // Современные исследования социальных проблем. – 2012. - № 11. – С. 3-14.
5. Алгазиев Х.К. Формирование физической выносливости на уроках физической культуры // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. - № 36. – С. 281-284.
6. Алынин С.А. Уроки физической культуры: традиции и инновации // Мир науки, культуры, образования. – 2014. - № 4 (47). – С. 153-154.
7. Аникин А.А. Подвижные игры с элементами футбола как средство формирования координационных способностей детей младшего школьного возраста // Вестник спортивной науки. – 2014.- № 6. – С. 61-63.
8. Артемьева С.С., Козлов Я.Е., Анискевич И.С., Ежова А.В. Физиологическое обоснование методики повышения кинестетических координационных способностей у футболистов детей младшего школьного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 9 (127). – С. 28-32.

9. Бауэр В.Г. Возможности реализации третьего урока физкультуры // Вестник спортивной науки. – 2012. - № 1. – С. 40-43.
10. Грибачёва М.А., Круглихин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания: для учащихся начальной школы на основе футбола. - М.: Изд-во «Человек», 2010. - 248 с.
11. Ермакова Ю.Н. Влияние элементов игры в футбол на развитие детей 5-7 лет // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия Гуманитарные науки: Педагогика. Психология. Социальная работа. Акмеология. Ювенология. Социокинетика. – 2009. - № 4. – С. 150-154.
12. Иванова О.О. Влияние занятий футболом на физическое воспитание девочек-школьниц // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. - № 7-1. – С. 59.
13. Клысова Д.Г. Теория и методика обучения и воспитания физической культуре младших школьников // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. - № 31. – С. 156-159.
14. Корзун Д.Л., Коледа В.А., Шукан В.И. Динамика показателей психомоторики у юных футболистов 8-10 лет на этапах их подготовки // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. – 2010. - № 3.- С. 39-44.
15. Красников Я.И. К вопросу о проблеме отбора в футболе // Успехи современного естествознания. – 2012. - № 5. – С. 116-117.
16. Кубеков Э. А.-М., Кочкаров Э.Э. Особенности и закономерности технико-тактической подготовки юных футболистов // Фундаментальные исследования. – 2015. - № 2-6. – С.1310-1313.
17. Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Марков К.К., Кадач О.В. Новые подходы к построению развивающего обучения школьников на уроках физической культуры в общеобразовательной школе // Вестник

Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2013. - № 4 (26). – С. 152-154.

18. Кулиев Б.С. Проблемы оптимальной организации уроков физического воспитания в начальной школе // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. - № 6-1. – С.335-338.

19. Лепешкова М.Ю. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. - № 34. - С. 101-105.

20. Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И.Н. Решетень. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 359 с.

21. Литвинов Р.В., Головченко О.П. Возрастные особенности физической подготовки юных футболистов // Омский научный вестник. – 2007. - № 4 (28). – С. 198-200.

22. Лукьяненко В. О содержании образования на уроках физической культуры // Спорт в школе. - 2010. - №18. - С.13-16.

23. Лях В.И., Зданович А.А. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. - М.: Просвещение, 2016. - 171 с.

24. Максименко И.Г. Анализ эффективности построения традиционной системы подготовки, сложившейся на первом этапе многолетней тренировки в спортивных играх // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 129-131.

25. Максименко И.Г., Самер М.Д. Исследование эффективности традиционной системы подготовки 6-10-летних школьников, занимающихся футболом // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. - № 5. – С. 50-54.

26. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. Организаций. - 3-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 63 с.

27. Маторин Д.О. Урок как основная форма развития волевых качеств у подростков средствами физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2014. - № 3. – С. 3-10.
28. Метёлкин В.П., Прокопенко В.И. Влияние физических упражнений в контакте с мячом, выполняемых детьми 6-7 лет в мини-футболе, на развитие физических качеств // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. - № 2 (84). – С. 97-102.
29. Москвин В.А., Москвина Н.В., Шумова Н.С. Волевая регуляция и особенности мотивации юных футболистов // European journal of education and applied psychology. – 2016. - № 1. – С. 59-62.
30. Никитин А.В. Координационные способности юных футболистов-вратарей в структуре их двигательных возможностей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 11. – С. 109-112.
31. Певицына Л.М. Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2013. - № 2 (15). – С. 91-99.
32. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.; под ред. С.Д. Неверковича. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
33. Пешков В.Ф. Восстановительно-профилактическая направленность школьного урока физической культуры // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2015. - № 5 (158). – 252-255.
34. Плотникова И.И., Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Д. Развивающее обучение школьников игре в футбол на уроках физической культуры // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. - № 13. – С.109-113.

35. Радионов С.В., Собянин Ф.И. Методика оценки результативности ударов по воротам в футболе // Социально-экономические явления и процессы. – 2014. - № 8. – С. 136-141.
36. Рогожин М.С. Специализированность тренировочных упражнений футболистов // Успехи современного естествознания. – 2012. - № 5. – С. 119.
37. Савчук А.Н., Муханова Н.В. Современные подходы к организации уроков физической культуры // Человек. Спорт. Медицина. – 2011. - № 20 (237). – С. 6-7.
38. Самокиш И.И. Методика оценивания состояния механизмов регуляции сердечной деятельности девочек 9-10 лет в процессе занятий физической культурой, направленных на развитие выносливости // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. - № 2. – С.108-111.
39. Самокиш И.И. Физическая работоспособность девочек 9-10 лет в процессе учебных занятий физической культурой, направленных на развитие выносливости // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. - № 1. – С.101-104.
40. Сафин Р.Р., Фаттахов Р.В. Эффективность кругового метода при воспитании физических качеств юных футболистов // Успехи современного естествознания. – 2012. - № 5. – С. 120.
41. Смолькин М.А. Филиппова Е.Н. Исследование физической подготовленности школьников начальных классов в процессе освоения учебного содержания игры в футбол // Science Time. – 2015. - № 5 (17). – С.428-432.
42. Топоркова Н.А. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры как средство формирования здорового образа жизни // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. - № 39. – С. 45-49.

43. Уваров Е.А., Моджахед Б. Научно-методическое основание построения тренировочного процесса юных футболистов на этапе спортивного совершенствования // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. - № 1 (153). – С. 46-52.

44. Фирсин С.А. Оценка содержания уроков физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 5 (123). – С. 190-194.

45. Фирсин С.А. Факторы, влияющие на отношение школьников к урокам физкультуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 1 (119). – С. 182-184.

46. Фёдорова М.Ю. Теория развивающего обучения в процессе уроков физического воспитания в начальной школе // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Профессиональное образование, теория и методика обучения. – 2010. - № 6. – С. 78-84.

47. Цветков Д.С., Старых А.А. Оценка показателей функционального состояния и технико-тактической подготовленности юных футболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 2 (120). – С. 195-197.

48. Чесноков Н.Н., Володькин Д.А. Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» - инновации в физическом воспитании // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. - № 4-2. – С. 238-244.

49. Чесноков Н.Н., Замогильнов А.И., Володькин Д.А. Исследование качества заданий практического тура олимпиады по предмету «Физическая культура» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 6 (124). – С. 196-206.

50. Чесноков Н.Н., Замогильнов А.И., Володькин Д.А. Исследование качества заданий теоретико-методического тура олимпиады по предмету «Физическая культура» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 7 (125). – С.175-184.

51. Шамардин А.А., Таможников Д.В., Солопов И.Н. Дифференцированное использование регламентированных режимов дыхания в разные периоды тренировочного цикла юных футболистов // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 11-2. – С. 329-335.

52. Яковлев А.Н., Масловский Е.А., Саскевич А.П. Техничко-тактические действия юных футболистов в условиях соревнований // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2014. - № 10 (116). – С. 161-168.

53. Яковлева В.Н. Спортивные и подвижные игры как средство оздоровления и повышения интереса к урокам физической культуры // *Science Time*. – 2015. - № 7 (19). – С. 263-271.

Использование футбола в образовательной программе общеобразовательной школы

Клас с	Раздел программы	Содержание занятий (на материале футбола по программе А.П. Матвеева (1995))	Содержание занятий (на материале футбола по программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2005))
1	Базовые средства двигательной деятельности	Удар внутренней стороной стопы («Щечкой») с места, по неподвижному мячу; по мячу, катящемуся навстречу; по неподвижному мячу с одного-двух шагов (мяч посылается низом); подвижные игры: «Точная передача».	Внеклассная работа. Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары, двусторонняя игра.
2	Базовые средства двигательной деятельности	Ведение мяча (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); специальные передвижения без мяча (правым и левым боком, приставными шагами; скрестным шагом; с ускорением по сигналу).	Внеклассная работа. Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары, двусторонняя игра.
3	Базовые средства двигательной деятельности	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстоянии до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстоянии до 7-8 метров) мишени; остановка катящегося мяча; ведение мяча между предметами и обводка предметов.	Внеклассная работа. Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары, двусторонняя игра.
4	Базовые средства двигательной деятельности	ОЗ: общие представления о возникновении развитии футбола. Отличительные особенности футбола и его положительное влияние на организм. Упражнения на технику	Внеклассная работа. Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары, двусторонняя игра.

		<p>движений. Остановка мяча внутренней и внешней частями подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>ПИ: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; «Гонка мяча по кругу», «Свободное место».</p>	
	<p>Избранные виды специализации</p>	<p>ОЗ: содержание игры в футбол: сущность и цель игры, правила игры. История возникновения и развития игры в футбол. Развитие футбола в России; выдающиеся российские спортсмены. Двигательные умения и навыки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча носком ноги (поочередно правой и левой ногой). 2. Ведение мяча внутренней частью подъёма (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмёркой»). 3. Ведение мяча внешней частью подъёма ноги (змейкой между стойками). 4. Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения. 5. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места, с разбега, с передачи партнёра). 6. Удар серединой подъёма стопы с разбега по неподвижному мячу. 7. Остановка катящегося мяча (внутренней стороной 	<p>На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). На освоение ударов по мячу и остановок мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.</p>

		<p>стопы).</p> <p>8. Подача углового с правой и левой стороны футбольного поля.</p> <p>9. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p> <p>На освоение техники ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. На овладение техникой ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>На освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.</p> <p>На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка мяча, удар по воротам.</p>	
	<p>Избранные виды специализации</p>	<p>ОЗ: профилактика травматизма на занятиях футболом. Формы организации занятий по игре в футбол. Структура урочных форм занятий; факторы, определяющие выделение структурных компонентов (частей)</p>	<p>На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из</p>

		<p>урока; задачи и содержание каждого структурного компонента. Методика проведения самостоятельных занятий по футболу. Двигательные умения и навыки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по мячу с разбега после его отскока от, земли. 2. Передачи мяча: продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие. 3. Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения. 4. Ведение мяча с обводкой стоек с изменением скорости передвижения. 5. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. 6. Игра в футбол по упрощённым правилам. 	<p>освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). На освоение ударов по мячу и остановок мяча: дары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча - внутренней стороной стопы и подошвой. На освоение техники ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без изменения позиций игроков; нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, с атакой и без атаки ворот. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3. Внеклассная работа. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой,</p>
--	--	---	--

			ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарём; двусторонняя игра.
Избранные виды специализации	ОЗ: структура построения занятий по футболу с различной педагогической направленностью; особенности содержания структурных компонентов, их относительная самостоятельность и взаимообусловленность. Методика подбора.	На освоение ударов по мячу и остановок мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу; удары внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарём; двусторонняя игра.	
Избранные виды специализации	ОЗ: биомеханика основных технических приемов игры в футбол, анализ их «эталонной» техники. Основы методики обучения техническим приемам игры в футбол. Характеристика основных технико-тактических действий в футболе (тактика игры центральных и крайних нападающих, полузащитников, защитников и вратаря. Двигательные умения и навыки: 1. «Обманные» действия с мячом и без мяча (ложные действия	На освоение ударов по мячу и остановок мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу); вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. На освоение техники ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Внеклассная	

		остановки при ведении мяча, ложные действия при обводке, ложные действия при ударе по мячу пяткой, откат мяча в сторону и назад). 2. Обучение технике удара головой по мячу.	работа.
	Избранные виды специализации	ОЗ: методические основы развития ведущих физических способностей средствами игры в футбол. Тактика командных действий при нападении на ворота соперника и защиты собственных ворот. Основы судейства игры в футбол. Двигательные умения и навыки: 1. Ведение мяча попеременно внутренней и внешней поверхностью стопы и изменяющейся скоростью. 2. групповые обманные действия (ложный пас, ложные действия получить пас от партнера, производящего вбрасывание мяча, тактические действия «пропусти мяч партнеру», «оставь мяч партнёру», «освободи зону», обманные действия при подаче углового).	На освоение ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. На освоение техники ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. Внеклассная работа. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости.
	Факультативные занятия по избранным видам специализации	Учебный материал: 1. Техника игры в защите: перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику»; отбор мяча у «противника» толчком туловища, вбиванием мяча без падения, выбиванием мяча подкатом в падении на левый (правый) бок,	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: варианты ударов по мячу

		<p>наложением стопы на мяч. 2. Тактические действия в защите: групповые действия защитников; зонное и комбинированное построение защиты; взаимодействие защитников и вратаря.</p>	<p>ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.</p>
--	--	--	---

Анкета

Дорогой друг!

Ответь, пожалуйста, на поставленные в анкете вопросы. Это займет у тебя немного времени и поможет правильно планировать занятия физической культурой в школе.

До ответа на вопросы, пожалуйста, прочитай его от начала до конца. Давай только свои собственные ответы, нас интересует твоё личное мнение. Выбери один из предложенных ответов.

Свои инициалы и контактные данные записывать не нужно. Заранее благодарим за содействие в исследовании.

1. Как Вы оцениваете свое здоровье?	А. отлично Б. хорошо В. не очень хорошо Г. удовлетворительно Д. не удовлетворительно
2. В какой физической форме Вы сейчас находитесь?	А. в отличной Б. в хорошей В. в не очень хорошей Г. в удовлетворительной Д. в не удовлетворительной
3. Сколько уроков физкультуры Вы посещаете в неделю?	А. 2 Б. 3 В. Другое
3.1. Принимаешь ли ты участие в спортивных соревнованиях?	А. всегда Б. иногда В. нет
4. Посещаете ли Вы спортивную секцию?	А. да Б. нет
Если выбран ответ «нет», то пройди к вопросу 6.	
5.1. Если Вы посещаете спортивную секцию, то сколько дней в неделю?	0 1 2 3 4 5 6 7 дней
5.2. Если Вы посещаете спортивную секцию, то сколько времени продолжается одна тренировка?	А. 1,5 часа Б. 2 часа В. другое
6. Занимаетесь ли Вы физическими	А. да

упражнениями самостоятельно?	Б. нет
Если выбран ответ «нет», то пройди к вопросу 7.	
6.1. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь в неделю самостоятельно?	0 1 2 3 4 5 6 7 дней
6.2. Сколько времени длится ваше самостоятельное занятие?	А. до 10 минут Б. до 20 минут В. до 30 минут Г. до одного часа Д. другое
6.3. Какие виды двигательной активности Вы используете при самостоятельных занятиях летом?	А. играю в спортивные игры во дворе Б. бегаю В. совершаю пешие прогулки Г. плаваю в бассейне Д. катаюсь на велосипеде Е. Другое
6.4. Какие виды двигательной активности Вы используете при самостоятельных занятиях зимой?	А. играю в спортивные игры во дворе Б. катаюсь на коньках В. катаюсь на лыжах Г. совершаю пешие прогулки Д. плаваю в бассейне Е. Другое
7. Проводятся ли в вашем классе физкультурные паузы (занятия на переменах)?	А. да Б. нет
Если выбран ответ «нет», то пройди к вопросу 8.	
7.1. Сколько раз в неделю проводятся физкультурные паузы?	А. 1-2 раза Б. 3-4 раза В. 5-6 раз Г. другое
7.2. Сколько времени длится физкультурная пауза?	А. 1-2 минуты Б. 3-4 минуты В. 5-6 минуты Г. другое
8. Считаешь ли ты, что при занятиях физическими упражнениями (выбери не более трёх вариантов)	А. можно стать сильным Б. можно быть здоровым В. можно стать красивым Г. можно иметь красивую осанку
9. Считаешь ли ты, что занимаясь на уроках физической культуры (выбери не более трёх вариантов)	А. можно научиться преодолевать трудности Б. можно воспитать силу воли В. можно научиться достигать своих

	<p>целей</p> <p>Г. можно воспитать трудолюбие</p> <p>Д. другое</p>
<p>10. Какими видами физических упражнений Вы предпочли бы заняться (выбери один вариант)</p>	<p>А. бегом</p> <p>Б. прыжками</p> <p>В. метаниями</p> <p>Г. играть в футбол</p> <p>Д. играть в баскетбол</p> <p>Е. играть в волейбол</p> <p>Ж. играть в теннис</p> <p>З. играть в бадминтон</p> <p>И. играть в подвижные игры</p> <p>К. лыжным спортом</p> <p>Л. гимнастикой</p> <p>М. акробатикой</p> <p>Н. другое</p>
<p>11. Укажи, пожалуйста, свой пол</p>	<p>А. мужской</p> <p>Б. женский</p>
<p>12. Укажи, пожалуйста, свой класс</p>	<p>А. 1 класс</p> <p>Б. 2 класс</p> <p>В. 3 класс</p> <p>Г. 4 класс</p>

**Пример тестового задания для оценки теоретических знаний
учеников второго класса**

1. Какая страна считается родоначальницей игры в футбол?

- а) Россия;
- б) Англия;
- в) Бразилия.

2. Какие физические качества развивает игра в футбол у школьников?

- а) мужество, волю к победе;
- б) быстроту; выносливость, гибкость, ловкость, силу;
- в) силу воли, упорство, настойчивость.

3. Сколько игроков, входят в команду по футболу?

- а) 15;
- б) 11;
- в) 22.

*4. Какие подвижные игры можно использовать для развития
быстроты?*

- а) «Мяч и обруч», «Мяч встречному», «Мяч соседу»;
- б) «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «К своим флажкам»;
- в) «Волк во рву», «Мяч в стенку», «Мяч среднему».

*5. Какие упражнения используются для развития силы у
футболиста?*

- а) ускорение на 20 - 30 метров, ускорение по кругу, бег змейкой на скорость;
- б) подтягивания, отжимания, приседания;
- в) Прыжки со скакалкой, жонглирование теннисных мячей.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (по В.И. Ляху)

Наименование теста	Класс	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с	Девочки			
	1	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
	2	7,3	7,2-6,2	5,6
	3	7,0	6,9-6,0	5,3
	4	6,6	6,5-5,6	5,2
	Мальчики			
	1	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее
	2	7,1	7,0-6,0	5,4
	3	6,8	6,7-5,7	5,2
	4	6,6	6,5-5,6	5,0
Челночный бег 3x10 м, с	Девочки			
	1	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
	2	11,2	10,7-10,1	9,7
	3	10,8	10,3-9,7	9,3
	4	10,4	10,0-9,5	9,1
	Мальчики			
	1	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее
	2	10,4	10,0-9,5	9,1
	3	10,2	9,9-9,3	8,8
	4	9,9	9,5-9,0	8,6
Прыжок в длину с места, см	Девочки			
	1	90 и менее	110-130	150 и более
	2	100	125-140	155
	3	110	135-150	160
	4	120	140-155	170
	Мальчики			
	1	100 и менее	115-135	155 и более
	2	110	125-145	165
	3	120	130-150	175
	4	130	140-160	185
Наклон вперед, см	Девочки			
	1	2 и менее	6-9	11,5

	2	2	6-9	12,5
	3	2	6-9	13,0
	4	3	7-10	14,0
	Мальчики			
	1	1 и менее	3-5	9 и более
	2	1	3-5	7,5
	3	1	3-5	7,5
	4	2	4-6	8,5
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, раз	Девочки			
	1	2 и ниже	4-8	12 и выше
	2	2	6-10	14
	3	3	7-11	16
	4	4	8-13	18
	Мальчики			
	1	1	2-3	4 и выше
	2	1	2-3	4
	3	1	3-4	5
	4	1	3-4	5
Бег 1000 м, с	Девочки			
	1	500 и менее	600-800	900 и более
	2	550	650-850	950
	3	600	700-900	1000
	4	650	750-950	1050
	Мальчики			
	1	700 и менее	730-900	1100 и более
	2	750	800-950	1150
	3	800	850-1000	1200
4	850	900-1050	1250	