

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ.....	6
1.1. Понятие быстроты, факторы, определяющие уровень ее проявления.....	6
1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.....	13
1.3. Средства и методы развития быстроты у обучающихся 10-11 лет.....	24
1.4. Условия и задачи обучения футболу в школе.....	33
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	37
2.1. Методы исследования.....	37
2.2. Организация исследования.....	40
ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ.....	41
3.1. Методика развития быстроты.....	41
3.2. Результаты исследования и их обсуждение.....	44
ВЫВОДЫ.....	46
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	47
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	48
ПРИЛОЖЕНИЯ	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Возрастающий объем информации, постоянные изменения в учебных программах, широкое использование технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. Обучение в школе ограничивает двигательную активность и не обеспечивает необходимого режима, позволяющего значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных способностей. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся.

Быстрота является одной из важнейших двигательных способностей, которая способствует овладению новых двигательных действий как в процессе обучения в школе, так и в трудовой деятельности.

Сенситивным периодом развития быстроты является младший школьный возраст. Поэтому развитие скоростных способностей в возрастном аспекте учащихся должно являться одним из главных разделов физического воспитания в школе.

Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствования и сохранения в будущем. Высокий уровень здоровья и формирование фундамента физической культуры у детей – это и должно стать результатом физического воспитания детей в школе.

Футбол очень популярен среди детей и служит прекрасным средством воспитания, приобщения их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Игра в футбол в наибольшей степени способствует разностороннему физическому развитию детей. Футбол – это игра, в которой ребенок представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности учащихся, в ней формируются его

волевые качества. Поэтому, через футбол можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание.

Цель исследования: обоснование результативности влияния учебно-воспитательных занятий по футболу на развитие быстроты у школьников 10-11 лет.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс развития быстроты у школьников 10-11 лет.

Предмет исследования: развитие быстроты у обучающихся 10-11 лет на учебно-воспитательных занятиях по футболу.

Задачи исследования:

1. Выполнить анализ научно-методической литературы по теме исследования;
2. Определить средства и методы развития быстроты при обучении игры в футбол у обучающихся 10-11 лет;
3. Выполнить оценку результативности использования учебно-воспитательных занятий по футболу и определить степень их влияния на развитие быстроты у школьников 10-11 лет.

Методы исследования:

- метод теоретического анализа и обобщения;
- педагогический эксперимент;
- методы тестирования двигательной подготовленности;
- статистические методы обработки экспериментальных данных.

Гипотеза исследования: предполагается, что развитие быстроты у обучающихся 10-11 лет на учебно-воспитательных занятиях по футболу будет результативнее при выявлении и реализации следующих педагогических условий:

- сочетание строго-регламентированного и игрового методов развития быстроты;

- последовательное усложнение упражнений с мячом и увеличение их разнообразия;
- целенаправленное развитие быстроты на основе подобранного комплекса упражнений, сопровождающееся мониторингом результативности количественных и качественных показателей уровня развития быстроты.

Новизна работы состоит в том, что в ней сделана попытка раскрыть и экспериментально обосновать основные закономерности применения футбола для развития быстроты у обучающихся 10-11 лет.

Практическая значимость заключается в том, что применение футбола, направленное на развитие быстроты, повысит результаты при сдаче тестов по школьной программе, повысит результативность выступлений команды на соревнованиях.

ГЛАВА 1. Теоретические основы развития быстроты у школьников 10-11 лет.

1.1 Понятие быстроты, факторы, определяющие уровень ее проявления.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени [15].

В процессе о природе этого качества среди специалистов нет единства взглядов. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека.

Различают следующие виды скоростных способностей: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Их принято считать элементарными формами проявления скоростных способностей. К скоростным способностям относят также быстроту выполнения целостных двигательных действий, способность длительно поддерживать ее. Это комплексные виды скоростных способностей [15;32].

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией [29]. Примерами такого вида реакции являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра. Быстрота простой реакции определяется по латентному (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 сек.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующиеся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте – это реакция «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба) [17].

Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе), тоже характеризует скоростные способности. Частота или темп – это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 сек.) [2].

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет от 4 до 6 сек. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости.

Проявление форм быстроты скорости движений зависит от целого ряда факторов:

- Состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;
- Морфологических особенностей мышечной ткани ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон);
- Силы мышц;
- Способности мышц переходить из напряженного состояния в расслабленное;
- Энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорной кислоты-АТФ и креатинфосфорной кислоты-КТФ)
- Амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах;

- Способности к координации движений при скоростной работе;
- Биологического ритма жизнедеятельности организма;
- Возраста и пола;
- Скоростных природных способностей человека [15;32]

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз:

- 1) Возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном), участвующем в восприятии сигнала;
- 2) Передачи возбуждения в центральную нервную систему;
- 3) Перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирование эфферентного сигнала;
- 4) Проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце;
- 5) Возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности [22].

По словам *Филина В.П.* [30] быстрота – это качество, которое весьма многообразно и специфично проявляется в различных физических действиях человека. Возьмем пример: человек ведет автомобиль, и перед ним неожиданно возникает препятствие, требующее немедленной остановки. В этой ситуации быстрота водителя проявляется в двух формах. Первая – быстрота двигательной реакции, выраженная временем, прошедшим с момента, когда человек увидел препятствие, до начала движения ногой к педали тормоза. Вторая – быстрота движения, т.е. скорость, с которой правая стопа переместится с педали акселератора на педаль тормоза и нажмет ее. Между этими формами нет тесной взаимосвязи: человек может обладать очень быстрой реакцией и в то же время сравнительно медленно скоростью движений и наоборот.

Н.Г. Озолин рассматривает понятие – как способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена. Понятие о

быстроте в спорте включает в себя: собственно, скорость движений, частоту их, способность к ускорению и быстроту двигательной реакции. Быстрота в большой мере определяет успех не только в фехтовании, боксе, прыжках, спринте, хоккее, баскетболе, футболе, но и во многих других видах спорта. Она способствует увеличению длительности работы и выполнению ее с более высокой скоростью, поэтому необходима и тем атлетам, для которых это качество обычно не считается ведущим. На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно-мышечных импульсов, скорости перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления, темп чередования этих фаз, степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа [25].

С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания АТФ в мышцах, скорости ее расщепления под влиянием нервного импульса, а также от быстроты ресинтеза. Поскольку скоростные упражнения кратковременны, ресинтез АТФ осуществляется почти исключительно за счет аэробных механизмов. В таких упражнениях, например, как бег на 100м и 200м, плавание на 25 и 50м, доля аэробных источников в энергетическом обеспечении деятельности может превышать 90%. Подобного рода работа приводит к образованию большого кислородного долга, «оплата» которого затягивается на несколько десятков минут.

Генетические исследования (метод близнецов, сопоставление скоростных возможностей родителей и детей, длительные наблюдения за изменениями показателей быстроты у одних и тех же детей) свидетельствуют, что двигательные способности существенно зависят от факторов генотипа. По данным научных исследований, быстрота простой реакции примерно на 60-88% определяется наследственностью. Относительно сильное генетическое влияние испытывают скорость одиночного движения и частота

движений, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, беге, зависит примерно в равной степени от генотипа и среды (40-60%).

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

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13 летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание). [33]

Задачи развития скоростных способностей.

Общая задача в многолетнем воспитании скоростных способностей состоит в реализации возможностей направленного развития их соответственно требованиям жизненной практики и закономерностям всестороннего совершенствования двигательных качеств; обеспечении при этом минимизации времени экстренных двигательных реакций и движений, совершаемых с максимальной скоростью. Это общая задача, как и все задачи, воспитание двигательных способностей, конкретизируется применительно к индивидуальным возможностям, этапам, возрастного развития и направлениям физического воспитания.

В рамках базового физического воспитания она конкретизируется в ряде частных задач, связанных с программными требованиями по выполнению основных общедоступных нормативов в скоростных и скоростно-силовых упражнениях (бег на короткие дистанции, прыжки, метание), а также по

освоению комплексных форм двигательной деятельности, характеризующиеся динамикой и внезапной сменой ситуации (спортивные игры).

Здесь не предусматривается достижения предельно высокой степени развития скоростных способностей; оно обеспечивается постольку, поскольку это не связано с чрезмерно большими затратами времени и сил на специализированную тренировку и гармонично увязывается с другими сторонами всестороннего воспитания. Первые сенситивные периоды, особенно благотворные для эффективного воздействия на скоростные способности, в школьном возрасте приходится по большинству имеющихся данных, на 7-9 и 9-11 лет. [17]

Задачи по обеспечению высокого уровня развития скоростных способностей, особенно способности к сложным экстренным двигательным реакциям, во многих случаях входят в число основных задач, решаемых в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Перечень видов профессиональной деятельности, требующих срочных двигательных реакций и высокой скорости движений не только не сокращается, а имеет тенденцию к увеличению в связи с повышением степени быстродействия современной техники и экстремальным условиям управления ею (для управления современными средствами передвижения, в энергосистемах, системах связи). Этим объясняется необходимость профессионально-профильного воспитания скоростных способностей, которое обеспечивало бы повышение и сохранение достигнутого уровня их совершенства применительно к требованиям избранной трудовой деятельности.

Рассматриваемые задачи во многих случаях практически сливаются с задачами по воспитанию скоростно-силовых способностей, особенно тогда, когда требуется обеспечить повышение скорости движений. Когда же необходимо гарантировать высокие проявления быстроты в условиях нарастающего утомления, задачи по ее воспитанию совпадают в большей мере с задачами воспитания скоростной выносливости. Процесс воспитания

быстроты органически связан с воспитанием двигательных-координационных способностей. [12]

1.2 Анатомо-физиологические особенности младшего школьного возраста.

Содержание, выбор и применение соответствующих средств и методов обучения и воспитания, а также организации разнообразных видов занятий физическими упражнениями, во всем этом особое значение имеет учет возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей детей, уровня их физического развития и состояния здоровья, степени двигательной подготовленности.

Эти особенности детей не являются постоянными и неизменными. Наоборот, в результате естественных процессов развития организма и влияния сей совокупности условий жизни, включая и организованный процесс физического воспитания, типичные для детского возраста признаки и возможности постоянно изменяются. Учитывая возрастные особенности, учитель должен стремительно содействовать прогрессивному изменению их, вдумчиво используя и закономерности процесса развития человека. Необходимо внимательно выявлять и строго учитывать в процессе обучения все индивидуальные проявления возрастных особенностей, чтобы строить учебно-воспитательную работу на базе реальных возможностей детей [28].

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Одной из главных задач физического воспитания детей должно быть постоянное стимулирование и обеспечение этого процесса. Важным процессом является: систематическая активизация обмена веществ в организме; резервирование достаточных энергетических ресурсов для пластического обмена; достижение гармонии в развитии всех органов и систем.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 9 лет.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Очень важно подбирать упражнения и определять характер намеченных мышечных напряжений с тем, чтобы, учитывая особенности строения и назначения тех или иных мышц, обеспечивать правильную подготовку их к предстоящим двигательным проявлениям.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения. Нервной системе постоянно предъявляются высокие требования на уроках по всем учебным дисциплинам. Интеллектуальные усилия в процессе обучения двигательным действиям, контроль за своими движениями и управлением ими, повышенные волевые и эмоциональные напряжения, связанные с преодолением разного рода трудностей и препятствий, постоянно возникающих в условиях двигательной деятельности, - все это является значительной нагрузкой для нервной системы. Правильное регулирование, видоизменение, последовательное увеличение этой нагрузки позволяют укрепить нервную систему и повышать ее работоспособность.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. В период с 7 до 11 лет минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл. до 4400 мл. Жизненная емкость возрастает с 1200 мл. до 2000мл.

Для детей младшего школьного возраста естественной потребностью является высокая двигательная активность. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений. По сравнению с весной и осенью, активность детей падает на 30-40% зимой.

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

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, только уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной активности.

После учебных занятий дети должны не менее 2 часов провести на воздухе в спортивных развлечениях.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Высокая эффективность системы физической подготовки учащихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

Младший школьный возраст - это возраст 6-11-летних детей, обучающихся в 1 - 4 классах начальной школы. Границы возраста и его психологические характеристики определяются принятой на данный временной отрезок системой образования, теорией психического развития, психологической возрастной периодизацией.

Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования - окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей ещё не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также ещё не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки

затруднительны и утомительны. Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны.

Начало школьного обучения означает переход от игровой деятельности к учебной как ведущей деятельности младшего школьного возраста, в которой формируются основные психические новообразования. Поэтому, поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребёнка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью становится отныне учение, важнейшей обязанностью - обязанность учиться, приобретать знания. А учение - это серьёзный труд, требующий организованность, дисциплину, волевые усилия ребёнка. Школьник включается в новый для него коллектив, в котором он будет жить, учиться, развиваться целых 11 лет.

Основной деятельностью, его первой и важнейшей обязанностью становится учение - приобретение новых знаний, умений и навыков, накопление систематических сведений об окружающем мире, природе и обществе. Разумеется, далеко не сразу у младших школьников формируется правильное отношение к учению. Они пока не понимают зачем нужно учиться. Но вскоре оказывается, что учение - труд, требующий волевых усилий, мобилизации внимания, интеллектуальной активности, самоограничений. Если ребёнок к этому не привык, то у него наступает разочарование, возникает отрицательное отношение к учению. Для того, чтобы этого не случилось учитель должен внушать ребёнку мысль, что учение - не праздник, не игра, а серьёзная, напряжённая работа, однако очень интересная, так как она позволит узнать много нового, занимательного, важного, нужного. Важно, чтобы и сама организация учебной работы подкрепляла слова учителя.

На первых порах учащиеся начальной школы хорошо учатся, руководствуясь своими отношениями в семье, иногда ребёнок хорошо учится по мотивам взаимоотношений с коллективом. Большую роль играет и личный мотив: желание получить хорошую оценку, одобрение учителей и родителей.

Вначале у него формируется интерес к самому процессу учебной деятельности без осознания её значения. Только после возникновения интереса к результатам своего учебного труда формируется интерес к содержанию учебной деятельности, к приобретению знаний. Вот эта основа и является благоприятной почвой для формирования у младшего школьника мотивов учения высокого общественного порядка, связанных с подлинно ответственным отношением к учебным занятиям.

Формирование интереса к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой учителя, который подчёркивает каждый, даже самый маленький успех, самое маленькое продвижение вперёд. Младшие школьники испытывают чувство гордости, особый подъём сил, когда учитель хвалит их.

Большое воспитательное воздействие учителя на младших связано с тем, что учитель с самого начала пребывания детей в школе становится для них непререкаемым авторитетом. Авторитет учителя - самая важная предпосылка для обучения и воспитания в младших классах.

Учебная деятельность в начальных классах стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира - ощущений и восприятий. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью. Младший школьник с живым любопытством воспринимает окружающую среду, которая с каждым днём раскрывает перед ним всё новые и новые стороны.

Наиболее характерная черта восприятия этих учащихся - его малая дифференцированность, где совершают неточности и ошибки в дифференцировке при восприятии сходных объектов. В начале младшего школьного возраста восприятие недостаточно дифференцировано. Из-за этого ребёнок "иногда путает похожие по написанию буквы и цифры (например, 9 и 6). Хотя он может целенаправленно рассматривать предметы и рисунки, им выделяются, так же, как и в дошкольном возрасте, наиболее яркие, "бросающиеся в глаза" свойства - в основном, цвет, форма и величина. Если для дошкольников было характерно анализирующее восприятие, то к концу младшего школьного возраста, при соответствующем обучении, появляется синтезирующее восприятие. Развивающийся интеллект создает возможность устанавливать связи между элементами воспринимаемого. Это легко прослеживается при описании детьми картины. Эти особенности необходимо учитывать при общении с ребёнком и его развитии.

Следующая особенность восприятия учащихся в начале младшего школьного возраста - тесная связь его с действиями школьника. Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка. Воспринять предмет для ребёнка - значит что-то делать с ним, что-то изменить в нём, произвести какие-либо действия, взять, потрогать его. Характерная особенность учащихся - ярко выраженная эмоциональность восприятия.

В процессе обучения происходит перестройка восприятия, оно поднимается на более высокую ступень развития, принимает характер целенаправленной и управляемой деятельности. В процессе обучения восприятие углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает характер организованного наблюдения.

Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание. Без сформированной этой психической функции процесс обучения невозможен. На уроке учитель привлекает внимание учеников к учебному материалу, удерживает его длительное время. Младший школьник может сосредоточено

заниматься одним делом 10-20 минут. В 2 раза увеличивается объём внимания, повышается его устойчивость, переключение и распределение.

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них - слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольные внимания младшего школьника требует так называемой близкой мотивации. Если у старших учащихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то младший школьник обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу учителя, лучше всех справиться с заданием и т. д.).

Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны.

Индивидуальные особенности личности младших школьников оказывают влияние на характер внимания. Так, у детей сангвинического темперамента кажущаяся невнимательность проявляется в чрезмерной активности. Сангвиник подвижен, непоседлив, разговаривает, но его ответы на уроках свидетельствуют о том, что он работает с классом. Флегматики и меланхолики пассивны, вялы, кажутся невнимательными. Но на самом деле они сосредоточены на изучаемом предмете, о чём свидетельствуют их ответы на вопросы учителя. Некоторые дети невнимательны. Причины этого различны: у одних - лень мысли, у других - отсутствие серьёзного отношения к учёбе, у третьих - повышенная возбудимость центральной нервной системы и др.

Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. Усиливается роль и удельный вес

словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Младшие школьники склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала.

Приёмы запоминания служат показателем произвольности. Сначала это многократное прочитывание материала, затем чередование прочитывания и пересказа. Для запоминания материала очень важно опираться на наглядный материал (пособия, макеты, картины).

Повторения должны быть разнообразными, перед учениками должна становиться какая-то новая учебная задача. Даже правила, законы, определения понятий, которые надо выучить дословно, можно не просто "зазубривать". Для запоминания такого материала младший школьник должен знать, зачем он ему нужен. Установлено, что дети значительно лучше запоминают слова, если они включены в игру или какую-либо трудовую деятельность. Для лучшего запоминания можно использовать момент дружеского соревнования, стремление получить похвалу учителя, звёздочку в тетради, хорошую отметку. Продуктивность запоминания повышает также осмысливание запоминаемого материала. Пути осмысления материала различны. Например, для удержания в памяти какого-то текста, рассказа, сказки большое значение имеет составление плана.

Самым маленьким доступно и полезно составлять план в виде последовательного ряда картин. Если нет иллюстраций, то можно называть, какую картину следовало бы нарисовать к началу рассказа, какую потом. Затем картины следует заменить перечнем основных мыслей: "О чём говорится в начале рассказа? На какие части можно разделить весь рассказ?"

Как назвать первую часть? Что главное? и т.д. Запись названий частей рассказа является опорой для его воспроизведения. Дети, таким образом, учатся запоминать не только отдельные факты, события, но и связи между ними.

Среди школьников нередко встречаются дети, которым для запоминания материала достаточно один раз прочитать раздел учебника или внимательно прослушать объяснение учителя. Эти дети не только быстро запоминают, но и длительно сохраняют заученное, легко его воспроизводят. Есть и такие дети, которые быстро запоминают учебный материал, но и так же быстро забывают выученное. Обычно на второй-третий день они уже плохо воспроизводят выученный материал. У таких детей, прежде всего, нужно формировать установку на длительное запоминание, приучать контролировать себя. Наиболее трудный случай - медленное запоминание и быстрое забывание учебного материала. Этим детям надо терпеливо учить приемам рационального запоминания. Иногда плохое запоминание связано с переутомлением, поэтому необходим специальный режим, разумная дозировка учебных занятий. Очень часто плохие результаты запоминания зависят не от низкого уровня памяти, а от плохого внимания.

Основная тенденция развития воображения в младшем школьном возрасте - это совершенствование воссоздающего воображения. Оно связано с представлением ранее воспринятого или созданием образов в соответствии с данным описанием, схемой, рисунком и т. д. Воссоздающее воображение совершенствуется за счёт всё более правильного и полного отражения действительности. Творческое воображение как создание новых образов, связанное с преобразованием, переработкой впечатлений прошлого опыта, соединением их в новые сочетания, комбинации, также развивается.

Под влиянием обучения происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их сущности. Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Завершается наметившийся в дошкольном возрасте переход от наглядно-образного к

словесно-логическому мышлению. Школьное обучение строится таким образом, что словесно-логическое мышление получает преимущественное развитие. Если в первые два года обучения дети много работают с наглядными образцами, то в следующих классах объем таких занятий сокращается. Образное мышление все меньше и меньше оказывается необходимым в учебной деятельности.

В конце младшего школьного возраста (и позже) проявляются индивидуальные различия: среди детей. Психологами выделяются группы "теоретиков" или "мыслителей", которые легко решают учебные задачи в словесном плане, "практиков", которым нужна опора на наглядность и практические действия, и "художников" с ярким образным мышлением. У большинства детей наблюдается относительное равновесие между разными видами мышления.

Важным условием для формирования теоретического мышления является формирование научных понятий. Теоретическое мышление позволяет ученику решать задачи, ориентируясь не на внешние, наглядные признаки и связи объектов, а на внутренние, существенные свойства и отношения. Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, что даёт возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребёнка постепенно начинают формироваться элементарные научные понятия

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он в какой-то момент развития проходит через кризис. Это период рождения социального "Я". Кризис 7 лет представляет собой внутренние изменения ребенка при относительно незначительных внешних изменениях и социальных взаимоотношений личности ребенка и окружающих людей.

Детей смущают потребности в том, чтобы занять новое, более "взрослое" положение в жизни и выполнять работу, важную не только для них самих, но и для окружающих. И, как ни странно, это не обязательно

учеба в школе. Это могут быть и помощь родителям по дому, и в их работе, и занятия спортом, и самостоятельный уход за домашними животными. Появляется новый уровень самосознания - осознание себя не только как мальчика, сына, партнера по игре, но и как друга, ученика, одноклассника. У ребенка появляется осознание своего социального «Я», то есть себя в обществе. Ему важно, как он общается с окружающими и как они общаются с ним.

Формирующаяся личность 7-летнего ребенка приобретает так называемую внутреннюю позицию, которая сохраняется на всю жизнь и определяет поведение человека, его деятельность, а также его отношение к окружению и самому себе. Внутренняя позиция формируется в зависимости от того, каков сам ребёнок, какое место он занимает в окружении и какое это окружение.

Предпосылками перехода ребенка на следующий возрастной этап во многом связан с психологической готовностью ребенка к школе. Составными компонентами психологической готовности к школе являются:

- интеллектуальная готовность (или шире - готовность познавательной сферы);
- личностная (в том числе, мотивационная);
- социально-психологическая готовность;
- готовность эмоционально-волевой сферы.

Очень часто притязания родителей ребенка не совпадают с развитием ребенка, с его реальными психологическими возможностями. В этом случае личностные проблемы ребенка обостряются. Иногда это приводит к невротическим нарушениям личности ребенка. Чтобы понять и предотвратить негативные последствия проводится "Методика родительских оценок и притязаний".

1.3 Средства и методы развития быстроты у детей 10-11 лет.

Развитие быстроты простой двигательной реакции.

В настоящее время в физическом воспитании достаточно ситуаций, где требуется высокая быстрота реакции. Для воспитания быстроты простой реакции рекомендуется повторно выполнять ответные действия на заранее обусловленный и внезапный сигнал (по свистку изменить направление движения) [25].

Упражнения на быстроту реакции вначале выполняют в облегченных условиях. Например, в легкой атлетике (бег на короткие дистанции) отдельно упражняются в скорости реакции высокого старта и отдельно без стартового сигнала в быстроте выполнения первых беговых шагов.

Реакция осуществляется не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия или элемента (игровые действия). Поэтому для совершенствования быстроты простой двигательной реакции применяют упражнения на быстроту реагирования в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Добиться значительного сокращения времени простой реакции - трудная задача. Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них в других ситуациях.

Развитие быстроты сложной двигательной реакции.

Развитие быстроты сложной двигательной реакции можно рассмотреть на примере двух типов сложной реакции: реакция на движущий объект и реакция выбора.

Развитие быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях целостных двигательных ситуаций и систематическим участием в состязаниях. Необходимо использовать специально подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двигательной деятельности. Вместе с тем создаются специальные условия, способствующие сокращению времени реакции.

При развитии быстроты реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени начального компонента реакции – нахождение и фиксация объекта в поле зрения (например, мяча). Стремясь сократить его, идут двумя основными путями:

- 1) Развивать умение заблаговременно включать и «удерживать» объект в поле зрения, а также умение заранее предусматривать возможные перемещения объекта;
- 2) Направленно увеличивают требования к скорости восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими ее быстроту.

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных, в соответствии с изменением поведения партнера и окружающей обстановки. Учитывая это, при воспитании быстроты реакции выбора стремятся, прежде всего, научить занимающихся пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях противника.

Применяя для совершенствования реакции выбора, специально подготовленные упражнения, последовательно усложняют ситуацию выбора, для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых партнеру, так и число ответных действий. На время реакции влияют возраст, квалификация, состояние занимающегося, тип сигнала, сложность и освоенность ответного движения[2].

Развитие быстроты движения.

В процессе развития быстроты движений задачи состоят в том, чтобы всесторонне повысить функциональные возможности организма, определяющие скоростные характеристики в разнообразных видах двигательной деятельности. Максимальная скорость, которую может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от ряда других факторов — уровня динамической силы, гибкости, владения техникой. Поэтому воспитание быстроты движений должно быть тесно связано с воспитанием других физических качеств и совершенствования техники.

Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной скоростью:

- 1) Собственно, скоростные упражнения;
- 2) Общеподготовительные упражнения;
- 3) Специально подготовительные упражнения [29].

В качестве общеподготовительных упражнений наиболее широко в физическом воспитании и спорте используются спринтерские упражнения, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений (например, баскетбол по обычным и упрощенным правилам, мини-футбол и т.п.).

При выборе специально подготовительных упражнений с особой тщательностью следует соблюдать правила структурного подобия. Обычно они представляют собой «части» или целостные формы соревновательных упражнений, преобразованных таким образом, чтобы можно было превысить скорость по отношению к достигнутой соревновательной.

После достижения определенных положительных результатов в развитии скоростных способностей дальнейшее улучшение показателей может и не проявиться, несмотря на систематичность занятий. Такая задержка в росте результатов определяется как «скоростной барьер». Причина этого явления кроется в образовании достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями.

Чтобы этого не случилось, необходимо включать в занятия упражнения, в которых быстрота проявляется в вариативных условиях, и использовать следующие методические подходы и приемы.

1. Облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движение.

Самый распространенный способ облегчения условий проявления быстроты в упражнениях, отягощенных весом спортивного снаряда или

снаряжения, — уменьшение величины отягощения, что позволяет выполнять движения с повышенной скоростью и в обычных условиях.

Сложнее осуществить аналогичный подход в упражнениях, отягощенных лишь собственным весом занимающегося. Стремясь облегчить достижение повышенной скорости в таких упражнениях, используют следующие приемы, выполняемые в условиях, облегчающих увеличение темпа и частоты движений: а) «уменьшают» вес тела занимающегося за счет приложения внешних сил (например, непосредственная помощь преподавателя или партнера с применением подвесных лонж и без них (в гимнастических и других упражнениях); б) ограничивают сопротивление естественной среды (например, бег по ветру, плавание по течению и т.п.); в) используют внешние условия, помогающие занимающемуся произвести ускорение за счет инерции движения своего тела (бег под гору > бег по наклонной дорожке и т.п.); г) применяют дозированно внешние силы, действующие в направлении перемещения (например, механическую тягу в беге).

2. Использование эффекта «ускоряющего последействия» и варьирование отягощений.

Скорость движений может временно увеличиваться под влиянием предшествующего выполнения движений с отягощениями (например, выпрыгивание с грузом перед прыжком в высоту, толчок утяжеленного ядра перед толчком обычного и т.п.). Механизм этого эффекта заключен в остаточном возбуждении нервных центров, сохранении двигательной установки и других следовых процессах, интенсифицирующих последующие двигательные действия. При этом может значительно сокращаться время движений, возрастать степень ускорений и мощность производимой работы. Однако подобный эффект наблюдается не всегда. Он во многом зависит от веса отягощения и последующего его облегчения, числа повторений и порядка чередований обычного, утяжеленного и облегченного вариантов упражнения.

3. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений.

Понятие «лидирование» охватывает известные приемы (бег за лидером-партнером и др.).

Объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия, как правило, относительно невелик, даже у специализирующихся в видах деятельности скоростного характера. Это обусловлено, во-первых, предельной интенсивностью и психической напряженностью упражнений; во-вторых, тем, что их нецелесообразно выполнять в состоянии утомления, связанном с падением скорости движений. Интервалы отдыха в серии скоростных упражнений должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущее [24].

Особенности средств развития быстроты.

Основные специфически средства воспитания быстроты как способности, «ответственной» за скоростные характеристики движений, получили название «скоростные упражнения» или, точнее «собственно - скоростные упражнения».

Важнейший отличительный признак их выполнения движений с максимальной (индивидуально наивысшей) или близкой к ней скоростью [4].

Далеко не Все упражнения, выполняемые с предельно – скоростными (как это допускается подчас в литературе и практике). Если кто - либо, например, пробегает среднюю или длинную дистанцию с наивысшей для себя скоростью или поднимает без промедлений штангу предельно сильного веса, эти упражнения, конечно нельзя причислить к собственно - скоростным. К ним правомерно относить лишь упражнения, выполняемые с достаточно высокой реализацией индивидуальных скоростных возможностей, что выражается в индивидуально максимальном уровне скорости движений - наивысшем по сравнению со скоростью движений по всему ряду аналогичных действий - либо (как минимум) близком к данному уровню. В целом для собственно — скоростных упражнений характерны:

- установка на полную реализацию в действии индивидуальных скоростных возможностей;
- относительная кратковременность действия (или комплекса действий), составляющего содержание упражнений, его продолжительность в принципе должна быть не больше той, при которой возможно поддерживать максимальную скорость движений;
- отсутствие или предельное ограничение дополнительных отягощений (поскольку скорость движений и величина отягощений связаны обратно пропорционально);
- отсутствие неоправданных задержек и промедлений по ходу действия, что обеспечивается достаточно высокой степенью освоения его техники (если она находится лишь в начальных стадиях формирования, быстрота будет проявляться на заниженном уровне, в частности потому, что основное внимание вынужденно концентрируется не на скорости, а на способе выполнения действия).

Упражнения, не обладающие указанными признаками, не могут служить специфическим средством воспитания быстроты. Это не означает, однако, что с этой целью есть смысл использовать лишь собственно-скоростные упражнения. В дополнение им применяют скоростно-силовые, силовые и другие упражнения, создающие предпосылки для увеличения скорости движений. Поскольку, во-первых, развитие быстроты, так или иначе, связано с развитием всего комплекса основных двигательных способностей; во-вторых, в реальных формах жизненно важных двигательных действий быстрота проявляется не в чистом виде, а в скорости движений, значительно различающихся по длительности и величине отягощений. Практически в процессе, общей физической подготовки гребцов в качестве средств воспитания быстроты широко используют спринтерские упражнения, прыжки и метания снарядов относительно небольшого веса (малого мяча, гранаты и т.п.), элементарные подвижные и спортивные игры с высокой скоростью движений, скоростные элементы единоборств [2].

Методы развития быстроты.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических способностей, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

- Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).
- Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости [30].

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Основная определяющая черта соревновательного метода — сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и

физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов [30].

Соревновательный метод позволяет:

- 1) стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- 2) обеспечить максимальную физическую нагрузку;
- 3) содействовать воспитанию волевых качеств;
- 4) выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями.

Игровой метод. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность учащегося организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

- 1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);
- 2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
- 3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у

человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

- 4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д. [30].

1.4 Условия и задачи обучения футболу в школе.

Занятие футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Задачи обучения:

Познакомить дошкольника с игрой в футбол, историей ее возникновения.

Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.

Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость.

Правила игры в футбол.

Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные учащимся требования, например, одиннадцатиметровый, угловой удары и другие правила большого футбола. Кроме того, учитель может сам оговаривать некоторые правила: например, играть с вратарем или без него и т.д.

Цель игры. Цель команды в игре - забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из 5 - 8 детей и нескольких запасных. Один из игроков - капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки.

Судейство. Учитель следит за выполнением правил игры и принимает решение во всех спорных случаях. Он останавливает игру при нарушениях правил игроками, следит за поведением учащихся, контролирует время игры.

Результат игры. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот между стойками под перекладиной и, если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большее количество мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, игра считается законченной вничью.

Правила проведения игры. Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его (ногами) товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды - не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Все действия с мячом выполняются только ногами. Касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю.

Начало игры. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора стороны или начального удара.

Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу воспитателя одним из игроков команды, начинающей игру. Ребенок направляет мяч в сторону противника. Игроки команды соперников должны находиться от мяча на расстоянии не менее 3 м. Ребенок, производящий начальный удар, не имеет права вторично касаться мяча раньше других детей.

После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота, который был забит мяч.

Правила замены. Учитель может менять игроков в течение всей игры. Любой из игроков команды может заменить вратаря. Если кто-то из детей очень устал, получил травму или недисциплинированно себя вел, воспитатель останавливает игру, при необходимости помогает ребенку или заменяет его.

Нарушение правил и наказание за них. Игрокам не разрешается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараться отобрать у него мяч. Нарушением

игры также бег с мячом в руках, попытка ловить его. Если игрок нарушает правила, воспитатель останавливает игру и делает ему замечание. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, в этом случае и тем и другим назначается штрафной удар (по неподвижному мячу) с места нарушения.

Методические рекомендации.

Дети овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Однако упражнения и игры, в которые включаются изучаемые движения, должны быть очень разнообразными и интересными для детей. Однообразие и монотонность действия снижают интерес у детей. Упражнения и игры должны быть доступными дошкольникам. В начале обучения основное внимание детей направляется на овладение правильными движениями, а затем нужно стремиться, чтобы они освоили сильные и точные удары и скорость движений.

Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений. Например, удар по мячу надо проводить в такой последовательности: удар по неподвижному мячу, удар по мячу после его остановки, удар по мячу, движущемуся навстречу, и, наконец, следует переходить к изучению удара при движении самих занимающихся. Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой на бегу. Скорость бега при этом постепенно увеличивается. По мере того как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведению по дугам, зигзагами, с обводкой стоек - флажков. Наконец, следующий этап - это обучение ведению мяча при сопротивлении противника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол.

Дети должны знать, что:

- мяч надо вести дальше от соперника ногой;

- при быстром беге удобней вести мяч внешней частью подъема, а при медленном - любым способом;
- если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.

Если есть возможность дать мяч каждому учащемуся, то это значительно повысит эмоциональность занятий и будет способствовать более быстрому освоению.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

1. Метод теоретического анализа и обобщения.
2. Педагогический эксперимент.
3. Методы тестирования двигательной подготовленности.
4. Математико-статистический метод.

Метод теоретического анализа и обобщения.

Основными способами изучения и обобщения опыта, в нашем исследовании явились: анализ литературных источников, изучение учебной программы занятий младших школьников, беседа.

Изучение и анализ научно-методической литературы, позволит определить круг вопросов, требующих разрешения, конкретизировать задачи. Литературные данные использовались также для сопоставления с полученными нами данными. Существенный интерес представляло изучение футбола, и специальных упражнений. Выявились интерес и склонности у учащихся к физическим упражнениям, характер применения и содержание специализированных физических упражнений в соответствии с возрастными и морфофункциональными особенностями занимающихся.

Методами педагогического исследования называют совокупность приемов и операций, направленных на изучение педагогических явлений и решение разнообразных научно-педагогических проблем [3].

Педагогический эксперимент.

Одним из основных методов исследования в дипломной работе явился педагогический эксперимент. Сущность педагогического эксперимента состояла в том, что в нем предусматривалось создание двух групп учащихся 10-11 лет. Первая группа (контрольная) занималась физической культурой по стандартной школьной программе на дополнительном уроке (третий час в неделю). Во второй (экспериментальной) группе проводились учебные занятия по футболу, где использовались комплексы специально подобранных упражнений, направленных на развития быстроты движений.

Общий объем часов в группах, был одинаковым.

Метод тестирования.

Направленность методов педагогического тестирования – выявление и оценка уровня скоростных способностей младших школьников.

Тест - двигательное или интеллектуальное задание, либо специальное измерение, отражающее свойство или состояние объекта.

Тестирование - это процесс, направленный на получение достоверных качественно-количественных данных об объекте контроля.

Для выявления развития быстроты учащихся 10-11 лет были проведены контрольные испытания (тесты).

Бег 30м. *Процедура тестирования.* По команде «на старт» учащийся становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился в положение высокого старта, следует команда «марш». Обучающийся бежит 30м с предельно высокой скоростью.

Результат. Критерием этого показателя служит минимальное время.

Бег 60 м. *Процедура тестирования.* По команде «на старт» учащийся становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился в положение высокого старта, следует команда «марш». Обучающийся бежит 60м с предельно высокой скоростью.

Результат. Критерием этого показателя служит минимальное время.

Математико-статистический метод.

Достоверность различий результатов эксперимента определялась по критерию Стьюдента. Для расчетов использовались: средняя арифметическая величина, стандартное отклонение, стандартная ошибка среднего арифметического, средняя ошибка разности, прирост показателей. Расчеты произведены по формулам:

Средняя арифметическая величина:

$$\bar{x} = \frac{\sum X_i}{n}$$

где, \sum - знак суммирования;

X_i - полученные в исследовании значения;

n - количество человек в группе.

Стандартное отклонение:

$$\delta = \pm \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K}$$

где, X_{\max} – наибольшее значение показателей в группе;

X_{\min} – наименьшее значение показателей в группе;

K - табличный коэффициент, для вычисления стандартного отклонения по амплитуде вариантного ряда.

Стандартная ошибка среднего арифметического значения:

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{(n-1)}}$$

при $n < 30$

где, n - количество человек в данной группе

Средняя ошибка разности:

$$t = \frac{\bar{x}_a - \bar{x}_k}{\sqrt{m_a^2 + m_k^2}}$$

где, \bar{X}_a и \bar{X}_k - средние арифметические величины в каждой группе.

Если $t_p < t_t$. то достоверного отличия между результатами тестов до и после эксперимента нет. Если $t_p > t_t$, достоверность отличий существует на выбранном уровне значимости ($t_{0,05} = 2,05$). В исследовании был рассчитан прирост показателей быстроты движений у учащихся младшего школьного возраста в процентном отношении [23].

2.2 Организация исследования.

Исследование проводилось на базе школы «КУГ №1 Универс» г. Красноярска в три этапа:

1) Подготовительный этап исследования проводился в сентябрь 2016 г.

На подготовительном этапе исследования:

- изучена и проанализирована научно-методическая литература по данной теме;
- определены методы исследования;
- выбраны группы испытуемых - 2 пятых класса (20 учащихся) школы «КУГ №1 Универс» г. Красноярска

2) Основной этап исследования проводился с октября - декабрь 2016 г.

Основной этап исследования включал:

- проведение эмпирической части исследования. В исследовании приняли участие:

1. 5 класс «А» (10 обучающихся), занимающийся по стандартной школьной программе (контрольная группа).

2. 5 класс «Б» (10 обучающихся), где проводились учебные занятия по футболу, включающие комплексы специальных упражнений на развитие быстроты (экспериментальная группа)

3) Заключительный этап исследования проводился с декабря 2016 - апрель 2017 года. Данный этап исследования включал:

- математико-статистическую обработку результатов проведенного исследования;
- анализ результатов проведенного исследования;
- оформление дипломной работы.

ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ

3.1 Развитие быстроты у школьников 10-11 лет на учебном занятии по футболу.

В таблице представлены показатели тестов учащихся контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента. Прирост показателей в контрольной и экспериментальной группе обусловлен тем фактом, что возраст 10-11 лет является сенситивным для развития быстроты. Анализ результатов проведенного исследования свидетельствует о том, что в конце эксперимента у учащихся контрольной и экспериментальной групп наблюдалось повышение быстроты, что подтверждает результаты исследований.

Анализ данных свидетельствует о том, что у учащихся, занимающихся по стандартной школьной программе, то есть в контрольной группе в конце педагогического эксперимента, показатели развития быстроты движений увеличиваются незначительно. Наиболее значительный рост показателей быстроты движений наблюдается в экспериментальной группе. Показатели развития быстроты движений у учащихся младшего школьного возраста экспериментальной группы неуклонно возрастают, что свидетельствует о положительном влиянии использования в учебном процессе упражнений по футболу для развития быстроты. Таким образом, можно сделать вывод, что использование учебных занятий по футболу в младшем школьном возрасте способствует развитию быстроты.

Содержание экспериментальной методики по физической подготовке, направленной на развитие быстроты у учащихся 10-11 лет.

Средства развития скоростных способностей:

1. Упражнения для развития стартовой скорости.

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой

линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом" и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленным в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д.

3. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 160°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с "тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

4. Для вратарей.

Из стойки вратаря рывки (на 15-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа,

широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

3.2 Результаты исследования и их обсуждение

Тестирование проводилось в начале и конце эксперимента.

Таблица 1

Средние показатели скоростных способностей и их стандартные отклонения в экспериментальной и контрольной группах у учащихся 10-11 лет.

Бег 30м.

Группа	Исходный уровень	δ	Конечный уровень	δ	Р
контрольная	6,46	0,64	6,36	0,67	0,05
экспериментальная	6,42	0,65	6,15	0,58	

Таблица 2

Бег 60м.

Группа	Исходный уровень	δ	Конечный уровень	δ	Р
Контрольная	11,71	0,67	11,59	0,94	0,05
экспериментальная	11,64	0,58	11,50	0,89	

Диаграмма 1

Бег 30 метров

При сравнении среднеарифметического значения (X) в контрольной группе в конце эксперимента, значение (Q) увеличилось на 0,10 секунд, а в экспериментальной группе на 0,27 секунд (диаграмма 1).

Полученные результаты говорят о эффективности проведенных учебных занятий.

Диаграмма 2

Бег 60м.

При сравнении среднеарифметического значения (X) в конце эксперимента значение, в контрольной группе значение (Q) увеличилось на 0,12 секунд, а в экспериментальной группе на 0.14 секунд (диаграмма 2).

Полученные результаты говорят о эффективности проведенных тренировочных занятий.

ВЫВОДЫ

1. Значительное место в процессе тренировки подрастающего поколения должно быть отведено развитию быстроты так как высокий уровень развития этой способности во многом способствует достижению спортивных результатов. При развитии быстроты у младших школьников следует учитывать половые и возрастные особенности организма.
2. Необходимо активизировать процесс физического воспитания на основе специализированных занятий футболом, сделав его доступным и понятным для каждого ребенка для повышения своего уровня физической подготовленности и функционального развития, а также для успешной сдачи нормативных требований, общепринятых на уроках физической культуры.
3. В экспериментальной группе, в тестовом задании результаты значительно выросли, а в контрольной группе прирост показателей оказался ниже, чем в экспериментальной, что свидетельствует о эффективности применения занятий по футболу для развития быстроты учащихся младшего школьного возраста.

Полученные результаты говорят о том, что учебные занятия по футболу с направленностью на развитие быстроты нужно проводить чаще, так как они способствуют более эффективному развитию скоростных возможностей.

4. Полученные результаты педагогического эксперимента и их анализ позволяют представить их в дальнейшем, в виде методических рекомендаций для специалистов по физической культуре, работающих с детьми младшего школьного возраста для успешного проведения учебно-тренировочного процесса как в секциях по футболу, так и на уроках физической культуры при прохождении программного материала по футболу.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основе полученных результатов, мы разработали определенные рекомендации, способствующие повышению уровня развития скоростных способностей у школьников 10-11 лет.

1. При дозировке упражнений должны учитываться возрастные особенности занимающихся.
2. Ведущими методами развития быстроты движений, в младшем школьном возрасте являются повторный и игровой.
3. Применять упражнения на развитие быстроты рекомендуется регулярно на протяжении всего учебного года.
4. В качестве основных средств развития быстроты применять упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений.
5. Упражнения нужно проводить после тщательной разминки, чтобы избежать повреждения мышц.
6. Нагрузку следует увеличивать постепенно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреевко Л.И., Беякова Н.Т. Дифференцированный подход в зависимости от типов телосложения подростков//Физическая культура в школе,2000. -48-51с.
2. Арестов Ю.И., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие для слушателей ВШТ. - М., ГЦОЛИФК,. 1980.-27 с.
3. Ашмарин Б.А. теория и методика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов фак. Физ. Воспитания пед. ин-тов. –М.: Просвещения,1979. -360с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. -223с.
5. Бабанский Ю.К., Слостенин С.А., Сорокин Н.А. и др. Педагогика. М.: «Просвещение», 1988. -479с.
6. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144с.
7. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982. -224с.
8. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». - М. Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
9. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. - Киев: Федерация футбола Украины, 2000.
10. Власов В.Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста: Автореф. дис. канд. Пед. наук. -М, 1971.-21 с.
11. Волков Н.И. Влияние величины интервалов отдыха на тренировочный эффект, вызываемый повторной мышечной работой//Теория и практика физической культуры. - 1962. - № 2. - С. 32-35.
12. Габдулина Л.И. Подходы к исследованию внимания в отечественной и зарубежной психологии. Учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения факультета психологии. ЮФУ, Ростов-на-Дону, 2007.

13. Гальперин П.Я. К проблеме внимания Психология внимания. Хрестоматия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова - М.: ЧеРо, при участии издательства «Омега-Л», 2005. Сер. Хрестоматия по психологии.
14. Геллер Е.М., Коротков И.М. Веселые старты. – М., Физкультура и спорт, 1978, -119с.
15. Гендзегольскис Л.И. Физиологические основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
16. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. - Волгоград, ВГАФК, 2002.
17. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт. 1988. -192с.
18. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов/ М.А. Годик. - М.: Олимпия, 2006. - 221с.
19. Гончаров В.Д. «Человек в мире спорта» (социально-педагогические аспекты). М., «Физкультура и спорт», 1978. -96с.
20. Жемчуг Ю.С. Особенности управления тренировочным процессом любительских команд в соревновательный период / Ю.С. Жемчуг // Теория и практи. физ. культуры / Материалы всерос. науч. практи. конф. - 18-19 мая 2006 г. / под ред. Р.А. Абзалова. - Казань: Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2006. - С. 71 - 73.
21. Жемчуг Ю.С. Секционная работа по мини футболу / Ю.С. Жемчуг // Физическая культура в школе. - 2006. - № 2. - С. 59 - 60.
22. Жилов Ю.Д., Куненко П.И., Назаров Е.Н. Основы медико-биологических знаний. Учебник, -М.: Высшая школа, 2001, -226с.
23. Зациорский В.М. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 250с.
24. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. - Киев: Здоровья, 1985. -134с.
25. Золотарев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А.П. Золотарёв. – Краснодар: КГУФКСТ, 2000. – 76 с.
26. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для институтов - М.: ФиС, 1998.

27. Карасев А.В. Методические основы развития физических качеств, 1994. -368 с.
28. Качанин Л., Горский Л. Тренировка футболистов - Братислава, 1984.
29. Лаптеев А.П. Сучилин А.А. - М: Учеб. пособие для тренеров, 1993.
30. Марченко В.А. Развитие двигательных качеств футболистов. - Харьков, 1991.
31. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.Издательство «Физкультура и спорт», 1991.
32. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. - М. Советский спорт, 2005.
33. Монаков Г.В. Сочетание физических нагрузок разной направленности у футболистов, 2008. - 64-66с.
34. Платонов В.Н. Современная спортивная подготовка. Киев Издательство «Здоровье», 1980.
35. Портных Ю.И. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 344с.
36. Сальникова Г.П. физическое развитие школьников.: Просвещение, - М., 1998 г.
37. Сапожниковежнов И.С. «Футбол сегодня и завтра». - М. Издательство «Физкультура и спорт», 1965.
38. Сетченев И.М. «Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов». - М. Издательство Физкультура и спорт, 1969.
39. Славин С.Л. Управление процессом подготовки футболистов с учетом объемов нагрузок, 2008, №1-2.С.41-44.
40. Ткаченко Б.И. Нормальная физиология человека. 2-е изд. - М.: Медицина, 2005. - 928 с.
41. Узнадзе Д.Н. Установка у человека//Психология личности. Т. 2. Отечественная психология. Хрестоматия./Сост и общая редакция Д.Я.Райгородского — Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2013.
42. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 1998.
43. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1987, - 128 с.

44. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М. Издательство Физкультура и спорт, 1980.
45. Филин В.П., Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. - М. Издательство Физкультура и спорт, 1972.
46. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия» 2000.
47. Холодов Ж.К. Суслов Ф.П. Теория методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва - М., 1997.
48. Чанади А. Футбол. Тренировка - М.: Физкультура и спорт, 1985.
49. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. - Днепропетровск: Пороги, 1998.
50. Шурмина Е.В. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. - Изд. 3е, перераб., доп, 2000.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 1

Изменение показателей скоростных способностей, обучающихся в
контрольной группе.

№	Бег 30 м. (сек.)			Бег 60 м. (сек.)		
	Исходный уровень	Конечный уровень	Разница	Исходный уровень	Конечный уровень	Разница
1	7.2	7.1	0.1	12.8	12.4	0.4
2	7.0	6.8	0.2	12.1	12.0	0.1
3	6.9	6.8	0.1	12.0	11.9	0.1
4	6.0	6.0	0	10.4	10.2	0.2
5	6.4	6.3	0.1	11.6	11.4	0.3
6	6.7	6.6	0.1	12.0	11.9	0.1
7	6.2	6.1	0.1	10.2	10.1	0.1
8	7.2	7.2	0	10.8	10.7	0.1
9	6.0	5.8	0.2	11.9	11.7	0.2
10	5.0	4.9	0.2	11.3	11.3	0

Таблица 2

Изменение показателей скоростных способностей, обучающихся в экспериментальной группе.

№	Бег 30 м. (сек.)			Бег 60 м. (сек.)		
	Исходный уровень	Конечный уровень	Разница	Исходный уровень	Конечный уровень	Разница
1	7.2	7.0	0.2	13.4	13.3	0.1
2	5.8	5.4	0.4	11.3	11.2	0.1
3	6.0	5.8	0.2	11.5	11.2	0.3
4	6.8	6.4	0.4	11.8	11.5	0.3
5	5.4	5.2	0.2	10.9	10.7	0.2
6	7.1	6.9	0.2	12.8	12.6	0.2
7	6.4	6.2	0.2	10.3	10.3	0
8	5.2	5.0	0.2	10.0	9.8	0.2
9	7.0	6.9	0.1	12.4	12.2	0.2
10	7.2	6.9	0.3	12.1	11.8	0.3