МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Спортивная школа № 1»

Методическая разработка:

Методика воспитания скоростных способностей футболистов на этапе начальной подготовки

Исполнитель:

старший инструктор-методист

МАУДО «СШ №1»

Белова Евгения Владимировна

**Прокопьевск, 2024**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение…………………………………………………………….3

Глава I. Теоретические основы методики воспитания скоростных способностей футболистов на этапе начальной подготовки.……7

1.1. Особенности тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки………………………………………………7

1.2. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста……………………………………………………………..16

1.3. Характеристика понятия «скоростные способности» и их классификация……………………………………………………..26

Заключение……………..…………………………….……………36

Глава II. Задачи, методы и организация исследования…………38

2.1. Задачи исследования………………………………………….38

2.2. Методы исследования………………………………………...38

2.3. Организация исследования…………………………………...39

Глава III. Результаты исследования и их обсуждение…………..45

Заключение…………………………………………………………57

Выводы……………………………………………………………..59

Литература……………..………………….……...………………...60

Приложения………………………………………………………...63

**Введение**

***… Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре.***

***… Вот хотя бы игра. Игра обязательно должна присутствовать в детском коллективе. Детский коллектив не и грающий не будет настоящим детским коллективом.***

***Учитель, что речь идет о детском возрасте, у него есть потребность в игре и ее нужно удовлетворить, и не потому, что делу время, потехе час, а потому, что как ребенок играет, так он будет работать. И я был сторонником того, что вся организация детского коллектива должна быть проникнута этой игрой.***

***Игра должна заключаться не только в том, что мальчик бегает по площадке и играет в футбол, а в том, что каждую минуту своей жизни он немного играет, он приближается к какой-то лишь ступеньке воображения, фантазии, он что-то из себя немного воображает, он чем-то более высоким себя чувствует играя. И я как педагог должен с ними немножко играть.***

***/А.С. Макаренко/ 1***

Футбол стремительно развивается во всем мире. Это наглядно демонстрируют последние чемпионаты мира и Европы, клубные соревнования УЕФА и других конфедераций.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Анто́н Семёнович Мака́ренко (1 (13) марта 1888—1 апреля 1939) — советский педагог и писатель. Известное решение ЮНЕСКО (1988), касающееся всего четырёх педагогов, определивших способ педагогического мышления в ХХ веке. Это — Джон Дьюи, Георг Кершенштейнер, Мария Монтессори и Антон Макаренко.

Уровень тренировок и совершенствования молодых футболистов достиг новых высот во многих странах.

В последнее время мы можем наблюдать значительные улучшения не только в области самой игры, но и во всем, что называется емким словом «инфраструктура». Совершенствуются технологии производства полей и искусственных покрытий, качество футбольного инвентаря [12].

Футбол – необычайно массовый и популярный вид спорта во всем мире. Это, несомненно, происходит от элементарных требований, предъявляемых футболом, к своей организации. В футбол можно играть в любой части нашей планеты. Но не только это делает футбол спортом номер один во всем мире.

Футбол, прежде всего спорт, а регулярные занятия спортом сделают ребенка ловким, сильным, выносливым. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к партнерам соперникам, дисциплинированность, активность [3].

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличивается число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жестокого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Скоростная техника будет основным фактором игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества необходимо начинать в младшем школьном возрасте [5].

А значит это важно при подготовке юных футболистов на начальном этапе подготовки, использовать интересную и доступную для этого возраста методику, что даст им полноценную физическую нагрузку и развитие быстроты. Поэтому для повышения уровня скоростных способностей детей младшего школьного возраста на тренировочных занятиях по футболу на этапе начальной подготовки необходимо использовать подвижные игры и эстафеты. Включение игр в тренировочный процесс не является решающим, главное – соответствие игр поставленным задачам на конкретном тренировочном занятии.

**Цель исследования** – совершенствование методики воспитания скоростных способностей детей младшего школьного возраста занимающихся футболом на этапе начальной подготовки, за счет внедрения подвижных игр и эстафет в тренировочный процесс.

**Объект исследования** - процесс воспитания скоростных способностей младших школьников, занимающихся футболом на этапе начальной подготовки.

**Предмет исследования** – методика воспитания скоростных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом на этапе начальной подготовки.

**Гипотеза.** Мы предположили, что применение подвижных игр и эстафет в тренировочном процессе поможет качественно повысить уровень развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом на этапе начальной подготовки.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в обобщении вопросов, связанных с физической подготовленностью и развитием скоростных способностей детей младшего школьного возраста.

**Практическая** **значимость** заключается в разработке методики, позволяющей повысить уровень скоростных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом на этапе начальной подготовки.

**Структура работы.** Работа состоит из трех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, таблиц и приложения.

**Глава I. Теоретические основы методики воспитания скоростных способностей футболистов на этапе начальной подготовки**

* 1. **Особенности тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки**

К занятиям на начальном этапе подготовки допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;

- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;

- выявление талантливых детей к спортивным играм и к футболу;

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;

- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;

- освоение базовых технических приемов игры;

- обучение умению тренироваться.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

Дети 11-12 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилами и умениями выполнять тесты.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола [5].

Учебно-тренировочный процесс представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных физических качеств, способностей и формирование необходимых умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению результатов в избранном виде спорта [13].

На начальном этапе подготовки тренировка должна носить в основном игровой характер и строиться по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий). Использовать бег, прыжки, плавание, акробатику, подвижные и спортивные игры. На это должно отводиться до 60 % времени, а 40% на занятия с мячом для ознакомления с техническими приемами, 20% времени занятий, отведенных на общую физическую подготовку, необходимо посвятить скоростно-силовым упражнениям и 40% - общеразвивающим упражнениям, играм и игровым упражнениям [12].

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры. Он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются «сюжетной» организации (деятельность занимающихся организуется на основе образного замысла, плана игры). Сюжет игры намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия.

Особенности игровой деятельности обеспечивают высокую эмоциональность занятий, требуют от занимающихся проявления инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявлять высокие координационные способности, быстроту, выносливость, неожиданные для соперников.

Технические и тактические решения. Все это предопределяет эффективность игрового метода для решения задач, относящихся к различным сторонам подготовки спортсмена [22].

В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру. Микроструктура — это структура отдельно тренировочного занятия и ма­лых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; мезоструктура — структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; макроструктура — структуpa больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодичных, годичных и многолетних [13].

Необходимо рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки. На этих этапах для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для футболистов этого возраста влияет климатических фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным или искусственным покрытиями, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки [5].

В основе построения занятий – общепринятое деление на вводную, основную и заключительную части. Задачи вводной части состоят в организации детей, концентрации их внимания на предстоящих двигательных заданиях, а также подготовка организма к выполнению упражнений основной части. В основной части осуществляется обучение и совершенствование умений и навыков, развитие физических качеств: кроме предусмотренных программой упражнений, рекомендовано включать подвижную игру. Игры могут составлять основное содержание любой части занятия. В заключительной части решаются задачи перехода к другим видам деятельности. Для этого используется ходьба, малоподвижные игры [13].

Среди большого многообразия физических упражнений подвижным играм по праву принадлежит одно из ведущих мест. На всех этапах развития человеческого общества игры использовались в воспитательных целях, служили важным источником передачи подрастающему поколению накопленных народом знаний и опыта.

Подвижные игры – это самостоятельная разновидность игр, представляющая собой совокупность многообразных двигательных действий, основным содержанием которых являются естественные движения в беге, прыжках и метании.

Сформировавшаяся на сегодняшний день система использования подвижных игр и игрового метода в физическом воспитании, спорте и оздоровительной физической культуре имеет целый ряд отличительных особенностей, важнейшей из которых является ее комплексность. Одновременно решаются задачи обучения, воспитания и оздоровления. Под воздействием игрового метода активнее развиваются все физические качества: быстрота, ловкость, сила и выносливость [14].

В футболе быстрота – комплексное и дифференцированное понятие. Решающим фактором быстроты в игре является врожденная способность предугадывать намечающуюся ситуацию, быстро на нее реагировать и действовать в соответствии с этой ситуацией. С мячом или без мяча игрок действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется аритмично, варьирует свои движения, перемещается, прежде всего, с мячом короткими шажками, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения. Бег становится элементом тактики. Спринтерские способности проявляются в игре без мяча, когда игрок меняет позицию или выходит на мяч, при ведении мяча к воротам соперника, при прорыве и обгоне соперника; у игрока обороны эти качества проявляются при преследовании нападающих, при своевременном перехвате передач. Наибольшее тактическое значение имеет внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на максимальной скорости.

Быстрота, как важный фактор спортивной формы, проявляется в футболе комплексно. Компонентами быстроты являются: гибкость, спринтерские способности и способность совершать ускорение, ловкость и маневренность, быстрота действий и реакции в сочетании с рационализмом и осмотрительностью, что позволяет принимать правильные решения в стрессовых ситуациях игры, и, наконец, способность, которая позволяет совершать действия подсознательно и быстрее, чем это требуется в нормальных условиях [24].

Все формы проявления быстроты в футболе не зависимы друг от друга, и тренировать их надо как раздельно, так и комплексно. Для этого при выполнении упражнений на развитие быстроты необходимо учитывать три правила. Во-первых - упражнения выполняются обязательно с максимально возможной скоростью. Во-вторых - любое повторение упражнения надо выполнять полностью отдохнувшим. И в-третьих - длительность упражнения не должна превышать 8-10 секунд [3].

Педагогическая эффективность воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитываются анатомо-физиологические особенности детей, периоды развития, для которых характерна наибольшая восприимчивость к воздействию тех или иных факторов, а также периоды повышенной чувствительности и пониженной сопротивляемости организма.

Знание физиологии ребенка необходимо при физическом воспитании для определения эффективных методов обучения двигательным действиям на занятиях физической культуры, для разработки методов формирования двигательных навыков, развития двигательных качеств, для определения содержания физкультурно-оздоровительной работы. Особое значение возрастная физиология имеет для понимания особенностей психики ребенка. Объективное изучение функций мозга детей разного возраста позволяет выявить механизмы, определяющие специфику осуществления психических и психологических функций на разных этапах развития детского организма, установить этапы, наиболее чувствительные к корригирующим педагогическим воздействиям, направленным на развитие таких важных для педагогического процесса функций, как восприятие информации, внимание, познавательные потребности [23].

Существенным является вопрос о том, что представляют в психологическом плане процессы саморегуляции высшей нервной деятельности. Известно, что воля и внимание являются процессами, регулирующими и направляющими нашу деятельность. А. С. Егоров (1956), изучая вопрос о развитии волевых качеств, показал, что выявление и формирование их на уровне физической культуры тесно связаны с характером отношения к тому или иному разделу физкультуры. Существует прямая связь между уровнем успешности, избирательной волевой активностью и особенностями отношения ученика к физкультурной задаче. Обнаруживается также, что решительность и смелость как черты характера, ярко проявляющиеся на уроках физкультуры, представляют выражение и следствие отношения к этому предмету.

В раннем школьном возрасте формирование волевого усилия тесно связано с непосредственными эмоциональными отношениями [16].

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6-7 до 11 лет (I-IV классы). Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм [25].

Дети этого возраста уже могут учиться играть сознательно, и эту черту необходимо развивать целеустремленно и настойчиво. Биологическое развитие дает возможность постигать общие законы тактики, развивающаяся «моторная память» позволяет обучать технике игры [24].

Самые существенные изменения в развитии физических качеств детей происходят в дошкольном и младшем школьном возрасте. Эти изменения обусловлены дисгармоничностью развития компонентов массы тела и диспропорциональностью ростовых процессов костей конечностей.

В возрасте с 6-7 до 13-14 лет наступает период активного совершенствования двигательной функции. На протяжении этого периода совершенствуются функциональные возможности организма, идет становление координационных механизмов, обеспечивающих высокий уровень проявления двигательных качеств и слаженную деятельность двигательного аппарата в соответствии с возрастной периодизацией [6].

Основная цель многолетнего учебно-тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных футболистов.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов [5].

Техника игры в футболе охватывает все процессы движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры подразделяется на технику игры без мяча и технику игры с мячом. Техника без мяча включает в себя различные формы смены направления бега игрока, технику прыжков, различные остановки и развороты.

Техника с мячом охватывает удары по мячу ногой и головой. Ведение мяча, отбор мяча, обманные движения (финты) с мячом, приемы мяча и вратарскую технику.

Футбол, как любой другой игровой вид спорта, необычайно разнообразен в плане двигательных действий. Всевозможные вариации бега, прыжков, поворотов, остановок, а также разные их сочетания:

1. Бег – обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дуге, с изменением направления скорости;

2. Прыжки – толчком двумя ногами, толчком одной ноги, с места, в движении;

3. Остановки – прыжком, выпадом, на одну ногу, на две ноги, на месте и в движении;

4. Повороты – переступанием, прыжком, на опорной ноге в сторону, с места и в движении и др. [3].

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей [5].

С 8 до 11 лет показатели силы, скрытого периода двигательной реакции и координации движений при выполнении различных упражнений значительно улучшается.

У младших школьников происходит наибольшее становление быстроты, являющейся комплексным физическим качеством, характеризующим способность совершать двигательные действия в минимальное время. Она может определяться по времени ответной реакции на внешний раздражитель, времени одиночного движения, темпу движений. Причем все эти проявления быстроты не связаны между собой [1].

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Она должна быть направлена только лишь на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе будущих успешных тактических действий, например, быстроты мышления. Также на этом возрастном этапе снабдить юных футболистов и простейшей тактической информацией [3].

Конечная цель в футбольной игре – мяч в воротах соперника. Все действия футболистов должны быть направлены на то, чтобы забить максимальное количество мячей, несмотря на организованное сопротивление [24].

Поэтому играть в футбол футболисты этого возраста должны лишь в формате 2х2, 3х3, 4х4 и не более. Только эти форматы полностью удовлетворяют сейчас потребности нашего футболиста в общении с мячом [3].

Развитие быстроты – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

Поскольку быстрота движений и реакций необходима во всех видах спорта и во многих ситуациях, то и упражнения для ее развития одинаковы[7].

Средства совершенствования быстроты в младшем школьном возрасте разнообразны. Это и общеразвивающие упражнения, и выполняемые с предельной скоростью игры, игровые упражнения, бег на короткие отрезки[6].

Быстрота и ловкость. Вот те физические качества, развитие которых, на этапе начальной подготовки футболистов будет для нас приоритетной задачей. И в этом нам сильно помогут упражнения из таких видов спорта, как легкая атлетика, гимнастика, акробатика, гандбол, баскетбол, а также разнообразные подвижные игры [3]. На последнем мы остановимся пободробней.

**1.2. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста**

Под развитием в широком смысле слова следует понимать процесс количественных и качественных изменений, происходящих в организме человека, приводящих к повышению уровней сложности организации и взаимодействия всех его систем. Развитие включает в себя три основных фактора: *рост, дифференцировку органов и тканей, формообразование* (приобретение организмом характерных, присущих ему форм). Они находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости.

Одной из основных физиологических особенностей процесса развития, отличающей организм ребенка от организма взрослого, является *рост*, т.е. количественный процесс, характеризующийся непрерывным увеличением массы организма и сопровождающийся изменением числа его клеток или их размеров

Развитие приводит к морфологическим и функциональным изменениям, а рост – к увеличению массы тканей, органов и всего тела. При нормальном развитии ребенка оба эти процесса тесно взаимосвязаны. Однако периоды интенсивного роста могут не совпадать с периодами дифференцировки.

Наряду с типичными для каждого возрастного периода характеристиками имеются индивидуальные особенности развития. Они варьируются и зависят от состояния здоровья, условий жизни, степени развития нервной системы [26].

Физическое развитие означает улучшение работы внутренних органов человека, усиление (укрепление) его мышц, связок и опорного аппарата. Гармония и красота определяют стремление человека к физическому развитию. Способность максимально мобилизовать в нужный момент времени физические и духовные силы всегда присутствуют в нем. Поэтому процесс физического развития предполагает не только совершенствование психических качеств, но и возникновение у человека новых психологических структур, что особо отчетливо проявляется при активных занятиях людей спортом [11].

Основными показателями физического развития являются длина тела, масса и окружность грудной клетки. Однако, оценивая физическое развитие ребенка, руководствуются не только этими соматическими величинами (soma – тело), а используют также результаты физиометрических измерений (жизненная емкость легких, сила сжатия кисти рук, становая сила) и соматоскопических показателей (развитие костно-мышечной системы, кровенаполнение, жироотложение, половое развитие, различные отклонения в телосложении). Только руководствуясь совокупностью этих показателей, можно установить уровень физического развития ребенка.

Оценку физического развития производят по местным, или региональным таблицам – стандартам физического развития по специально составленным оценочным таблицам (шкалам регрессии массы тела и окружности грудной клетки по росту), опираясь на указанные параметры [26].

Основной формой нервной деятельности являются рефлекторные акты. Ответная реакция организма на раздражение из внешней или внутренней среды, осуществляющаяся при участии центральной нервной системы, называется *рефлексом*.

Рефлекс как приспособительная реакция организма обеспечивает тонкое, точное и совершенное уравновешивание организма с окружающей средой, а также контроль и регуляцию функций внутри организма. Рефлекс является функциональной единицей нервной деятельности [4].

Для детей младшего школьного возраста характерна большая быстрота образования и прочность условных связей. В этом возрасте легко осуществляется переделка условных рефлексов, что очень важно при овладении новыми навыками. Внутреннее торможение еще неустойчиво. Для детей этого возраста характерна широкая иррадиация и медленная концентрация нервных процессов. Иррадиацией возбуждения объясняется широкое обобщение раздражителей. В произвольное движение вовлекаются посторонние группы мышц, что мешает точности выполняемых движений.

На психическое развитие детей этого возраста влияет меняющиеся соотношение между процессами торможения и возбуждения, поэтому у школьников:

1. большая склонность к возбуждению объясняет их непоследовательность;

2. слабость торможения объясняет излишнюю торопливость;

3. возбуждению и торможению свойственна малая подвижность – это проявляется в неумении быстро переключиться с одного задания на другое;

4. затруднена концентрация возбуждения и торможения, отсюда большая неточность выполняемых движений [1].

Н. И. Красногорский, изучая высшую нервную деятельность ребенка на основе силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов, взаимоотношений коры и подкорковых образований, соотношения между сигнальными системами. Выделил 4 типа нервной деятельности в детском возрасте.

1. Сильный, уравновешенный, оптимально возбудимый, быстрый тип. Характеризуется быстрым образованием условных рефлексов, прочность этих рефлексов значительная. Дети этого типа имеют хорошо развитую речь с богатым словарным запасом.

2. Сильный, уравновешенный, медленный тип. У детей этого типа условные связи образуются медленнее, угасшие рефлексы восстанавливаются также медленно. Дети этого типа характеризуются выраженным контролем коры над безусловными рефлексами и эмоциями. Они быстро обучаются речи, только речь у них несколько замедленная. Активны и стойки при выполнении сложных задач.

3. Сильный, неуравновешенный, повышенно возбудимый, безудержный тип. Характеризуется недостаточностью тормозного процесса, сильно выраженной подкорковой деятельностью, не всегда контролируемой корой. Условные рефлексы у таких детей быстро угасают, а образующиеся дифференцировки неустойчивы. Дети такого типа отличаются высокой эмоциональной возбудимостью, вспыльчивостью, аффектами. Речь у детей этого типа быстрая с отдельными выкрикиваниями.

4. Слабый тип с пониженной возбудимостью. Условные рефлексы образуются медленней, неустойчивы, речь часто замедленная. Характерна

Слабость внутреннего торможения при сильно выраженных внешних тормозах, чем объясняется трудность привыкания детей к новым условиям обучения, их изменениям. Дети этого типа не переносят сильных продолжительных раздражений, легко утомляются.

Существенные различия основных свойств нервных процессов у детей, относящихся к разным типам, определяют их разные функциональные возможности в процессе обучения и воспитания. Эффективность педагогических воздействий во многом определяется индивидуальным подходом к учащимся, учитывающим их типологические особенности. Вместе с тем мы уже указывали на то, что одной из отличительных черт типов высшей нервной деятельности человека является их пластичность. Пластичность клеток коры больших полушарий, их приспособляемость к меняющимся условиям среды является морфофункциональной основой преобразования типа. Так как пластичность нервных структур особенно велика в период их интенсивного развития, педагогические воздействия, корригирующие типологические особенности, особенно важно применять в детском возрасте. И. П. Павлов считал пластичность типов важнейшей особенностью, позволяющей воспитывать, тренировать и переделывать характер людей [26].

Успех обучения и тренировки в детском возрасте во многом объясняется способностью центральной нервной системы ребенка концентрировать и аккумулировать следовые эффекты различных упражнений и мышечных нагрузок. Этим определяется неодинаковая эффективность обучения и тренировки в различные возрастные периоды.

Сложность взаимодействия наследственности и средовых условий формирования ребенка находит отражение в различном темпе развития двигательных качеств, как сила, выносливость, а также скорость мышечного сокращения и скрытый период реакции для мышц рук, ног и туловища. В наследственном фонде не присутствуют все признаки, связанные с двигательной функцией, но имеются важнейшие признаки, проявляющиеся на отдельных этапах онтогенеза. Под влиянием особенностей скелета, условий и системы физического воспитания развитие функций различных групп мышц и их топография имеют индивидуальные особенности [1].

Наследственные влияния на различные физические качества не однотипны. Они проявляются в различной степени генетической зависимости и обнаруживаются на различных этапах онтогенеза. В наибольшей степени генетическому контролю подвержены быстрые движения, требующие, в первую очередь, особых скоростных свойств нервной системы – высокой лабильности (скорости протекания возбуждения) и подвижности нервных процессов (смены возбуждения на торможение и наоборот), а также развитие анаэробных возможностей организма и наличие быстрых волокон в скелетных мышцах.

Для различных элементарных проявлений качеств быстроты – времени простых и сложных двигательных реакций, максимального темпа движений, скорости одиночных двигательных актов (ударов, прыжков, метаний) – получены высокие показатели наследуемости. С помощью близнецового и генеалогического методов подтверждена высокая зависимость от врожденных свойств (Н=0,70-0,90) показателей скоростного бега на короткие дистанции, теппинг-теста, кратковременного педалирования на велоэргометре в максимальном темпе, прыжков в длину с места и других скоростных и скростно-силовых упражнений [20].

Быстрота движения характеризуется как скоростью однократного движения, так и частотой повторяющихся движений. Скорость однократных движений увеличивается особенно интенсивно в младшем школьном возрасте, приближаясь в 13-14 лет к уровню взрослого.

С возрастом увеличивается максимальная частота повторяющихся движений. Наиболее интенсивный рост этого показателя происходит в младшем школьном возрасте. В период от 7 к 9 годам средний ежегодный прирост составляет 0,3-0,6 движений в секунду. В 10-11 лет темп прироста снижается до 0,1-0,2 движений в секунду и вновь увеличивается (до 0,3-0,4 движений в секунду) в 12-13 лет.

Точность воспроизведения движений также существенно изменяется с возрастом. Дошкольники 4-5 лет не могут совершать точные движения, воспроизводящие заданную программу, как в пространстве, так и во времени. В младшем школьном возрасте возможность точного воспроизведения движений по заданной программе существенно возрастает. Точность воспроизведения мышечного напряжения невелика у детей дошкольного и младшего школьного возраста [26].

У детей и подростков имеются благоприятные предпосылки для развития скоростных способностей в силу того, что им свойственны возбудимость иннервационных механизмов, регулирующих деятельность двигательного аппарата, и повышенная интенсивность обменных процессов. Уже к 6 годам высокого уровня дифференцировки и развития достигает чувствительное звено иннервационного аппарата (проприорецепторы) скелетной мускулатуры ребенка, однако двигательная иннервация достигает уровня взрослых лишь к 12-13 годам [1].

Мышечная работа связана со значительными энергетическими затратами, а следовательно, требует увеличения притока кислорода. Это достигается, прежде всего, усилением деятельности органов дыхания и средечно-сосудистой системы [26].

Система кровообращения обеспечивает непрерывную циркуляцию крови, необходимую для выполнения кровью транспортных функций: она доставляет к тканям питательные вещества и кислород и удаляет продукты обмена и углекислый газ. Кроме того, транспортируя гормоны, ферменты и другие вещества, она объединяет организм в единое целое и осуществляет гуморальную регуляцию функций [4].

У детей 7-9 лет общий темп роста сердца относительно замедляется, рост желудочков опережает рост предсердий; вес сердца у мальчиков и девочек увеличивается одинаково. Емкость камер сердца (предсердия и желудочки) к 7 годам увеличивается до 23 мл, а к 9 годам до 400 мл. Сердце 8-летнего ребенка совершает 95-100 сокращений в минуту, минутный объем сердца составляет 2120 мл. Артериальное давление у детей 8 лет составляет 99/64 мм.рт.ст. К 10 годам частота сокращения сердца снижается до 78,8уд/мин., а артериальное давление повышается до 117-121/75-79 мм.рт.ст.

Количество эритроцитов в крови равно 4,5 млн/мм3. В 1 мм3 крови детей этого возраста содержится от 7 до 10 тыс. лейкоцитов, тромбоцитов от 250 до 300 тыс.

С 7 лет начинают интенсивно развиваться основные мышцы гортани – голосовые. Поэтому певческий и разговорный голос детей резко отличается от голоса взрослых. В этот период в легких значительно увеличиваются размеры альвеол. У 7-летних детей отчетливо заметен грудной тип дыхания.

В 8 лет выявляются половые отличия в типе дыхания: у мальчиков становится преобладающим брюшной тип дыхания, у девочек – грудной. У детей школьного возраста происходит дальнейшее урежение дыхания (18-20 раз в минуту). Частота дыхания у мальчиков до 8-летнего возраста выше, чем

у девочек. Объем вдыхаемого воздуха составляет 240 мл. жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у детей младшего школьного возраста составляет 1400-1600 мл. К 10 годам ЖЕЛ достигает 1800 мл. [1].

Основными закономерностями возрастного развития являются движущие силы, условия и законы психического и поведенческого развития человека.

*Движущей силой психического развития* человека является противоречие между достигнутым уровнем развития знаний, навыков, способностей, системой мотивов и типами его связи с окружающей средой. Такое понимание движущих сил психического развития сформулировано Л.С. Выготским, А.Н. Леонтьевым и Д.Б. Элькониным.

*Условия развития* определяют собой те внутренние и внешние постоянно действующие факторы, которые, не выступая в качестве движущих сил развития, тем не менее, влияют на него, направляя ход развития, формируя его динамику и определяя конечные результаты. Что же касается *законов психического развития*, то они определяют собой те общие и частные закономерности, с помощью которых можно описать психическое развитие человека и, опираясь на которые, можно этим развитием управлять.

*Закон неравномерности возрастного развития*: каждая сторона в психике ребенка имеет свой оптимальный (сензитивный, по Л.С. Выготскому) период развития. Так, знание сензитивных периодов развития двигательных функций позволит определить благоприятный период для педагогических воздействий в сфере физической культуры (табл. 1.) [18].

В современной периодизации психического развития младший школьный возраст охватывает период от 6-7 до 9-11 лет.

Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте становится учение. Но в момент прихода в школу учебной деятельности как таковой еще

нет, она должна быть создана в форме умений учиться.

Парадокс учебной деятельности состоит в том, что предметом изменения становится сам ребенок как субъект, осуществляющий эту деятельность. Учебная деятельность поворачивает ребенка на самого себя, требует рефлексии, оценки того, «чем он был» и «чем он стал».

В осваиваемой учебной деятельности формируются возрастные новообразования: интеллектуальная рефлексия, произвольность, внутренний план действий. В рамках овладения учебной деятельностью перестраиваются, совершенствуются все психические процессы [18].

Какова же структура учебной деятельности? В структуру учебной деятельности входят:

1. **Учебная задача** – это то, что ученик должен освоить.
2. **Учебное действие** – это изменения учебного материала, необходимые для освоения учеником, это то, что ученик должен сделать, чтобы обнаружить свойства того предмета, который он изучает.
3. **Действия контроля** – это указание на то, правильно ли ученик осуществляет действие, соответствующее образцу.
4. **Действие оценки** – определение того, достиг ли ученик результата или нет.

Таблица 1

Сензитивные периоды развития двигательных функций

(по А. А. Гужаловскому, с коррекцией)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные периоды (лет) | Двигательные качества | | | | | | |
| Скоростно-силовые | | | Выносливость | | | Гибкость |
| становая сила | быстрота движений | скоростная сила | статист.  силовая | динам. силовая | общая (в беге) |  |
| 7-8 |  | =+ |  |  |  |  |  |
| 8-9 |  | =+ |  |  |  | = |  |
| 9-10 |  |  | + | + | + |  | = |
| 10-11 | + | + | + |  | + | = |  |
| 11-12 |  |  | + | + | =+ | + |  |
| 12-13 |  |  |  |  |  | = |  |
| 13-14 |  | + |  |  |  |  | = |
| 14-15 |  |  |  | = |  |  | + |
| 15-16 |  |  |  |  |  |  | = |
| 16-17 | =+ |  |  | = |  |  |  |

Условные обозначения: «=» - мальчики, юноши; «+» - девочки, девушки.

Учебная деятельность не дана ребенку с самого начала, ее нужно построить. На начальных этапах она осуществляется в форме совместной деятельности учителя и ученика. По аналогии с освоением предметных действий в раннем возрасте можно сказать, что сначала все находится в руках учителя и учитель «действует руками ученика». Однако в школьном возрасте деятельность осуществляется объектами (число, звуки), и «руки учителя» - это мозг. Учебная деятельность – это такая же предметная деятельность, но предмет ее теоретический, идеальный, поэтому совместная

деятельность затруднена. Для ее осуществления нужно объекты материализовать, без материализации с ними действовать нельзя (В.В. Давыдов, Н.Г. Салмина). Процесс развития учебной деятельности – это процесс передачи от учителя к ученику отдельных звеньев [17].

Вторая по значению деятельность младшего школьника – труд в двух характерных для этого возраста формах: в форме самообслуживания и в форме изготовление поделок.

Все виды деятельности способствуют развитию познавательной сферы. Внимание, память, воображение, восприятие приобретают характер большей

произвольности, ребенок осваивает способы самостоятельного управления

ими, чему помогает прогресс в речевом развитии [18].

В исследовании Н.Б. Стамбуловой неравномерность развития психических процессов и двигательных качеств школьников 8-12 лет выразилась в неодинаковых темпах ежегодного прироста различных показателей психических процессов и двигательных качеств, а гетерохронность – в несовпадении периодов относительно ускоренного и относительно замедленного их развития.

В исследовании Н.Б. Стамбуловой подтвердился полученный раннее факт первоначального усиления в 8-10 лет и последующего ослабления в 11-12 лет внутрифункциональных и межфункциональных связей таких функций, как внимание, память и восприятие [19].

Младший школьный возраст включает в себя важный период возрастного развития ребенка, при котором он совершает буквально скачок из недостаточно владеющего своим телом и психикой ребенка во вполне сформировавшегося с развитыми физическими качествами и сложившейся конституцией тела. Как известно, в возрасте 7-9 лет происходит вторичное ускорение роста (первая – в возрасте до 1 года).

В то же время не только в этом возрасте, но и позднее, нередко наблюдаются признаки несформированности межполушарного взаимодействия, поэтому доминантность определенной ведущей руки еще до

конца не фиксируется. А это отражается не только на двигательной координации, но и на особенностях развития высших психических функций ребенка.

Соответственно с физическим развитием, в возрасте 6-10 лет происходит бурное развитие различных психических функций, в том числе и высших, связанных с когнитивной деятельностью, а также с высшими (нравственными) чувствами. Установлено, что в возрасте 6-8 лет развитие психических функций у девочек существенно опережает темпы развития аналогичных функций у мальчиков.

Таким образом, младший школьный возраст является важным периодом для развития тех физиологических функций организма ребенка, которые способствуют реализации сложных психомоторных актов, как в повседневной деятельности, так и в той деятельности, которая может быть специально организованной (например, занятия физической культурой) [18].

**1.3. Характеристика понятия «скоростные способности»**

**и их классификация**

Физической воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях (рис. 1).

Обучения движениям имеет своим содержанием физическое образование – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационального и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела [25].

**Физическое воспитание**

Вид воспитания, специфика которого заключается

в обучении движениям (двигательным действиям)

и воспитании (управлении развитием) физических

качеств человека

/ \

**Физической образование** **Воспитание физических**

**качеств**

Процесс формирования Целенаправленное

у человека двигательных воздействие на развитие

умений и навыков, а также физических качеств человека

передачи специальных посредством нормированных

физкультурных знаний: функциональных нагрузок:

**-формирование спортивных - силовые способности;**

**двигательных умений и навыков; - скоростные способности;**

**- формирование жизненно важных - выносливость;**

**двигательных умений и навыков; - координационные способности;**

**- передача специальных физкультурных - гибкость.**

**знаний.**

Рис. 1. Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков развития физических качеств

Для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, пользуются разными понятиями: физические, двигательные, моторные, психомоторные, психофизические и т. п.

В теории методике физического воспитания в большей мере используются термины «физические» или «двигательные способности».

В самом общем виде физические способности можно определить как индивидуальные качества, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всяких, а лишь тех, которые связаны с успешностью осуществления той либо другой двигательной деятельности [8].

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специальную выносливость.

Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обусловливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т.е. педагогический характер, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств». К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большей интенсивности), о чем свидетельствуют приведенные в таблице 3 обобщенные данные отечественных и зарубежных авторов (В.Ф. Ломейко, В.И. Лях и др.) (табл. 2).

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования [25].

Таблица 2

Темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста (%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Среднегодовой прирост | | Общий прирост | |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | 5,7 | 6,0 | 17,2 | 18,0 |
| Силовые | 12,7 | 8,7 | 38,0 | 26,0 |
| Общая выносливость | 7,9 | 5,5 | 31,6 | 22,1 |
| Скоростная выносливость | 3,4 | 3,6 | 13,4 | 14,4 |
| Силовая выносливость | 10,4 | 7,4 | 11,7 | 29,7 |

Структурные основы развития физических качеств связаны с функциональными, биомеханическими, морфологическими, биохимическими изменениями в опорно-двигательном аппарате в центральной и периферической нервной, в эндокринной системах. Следовательно, уровень развития физических качеств находится под влиянием самых разнообразных факторов, отвечающих за рост и дифференциацию тканей организма.

Одной из основных двигательных физических качеств в рассматриваемый период онтогенеза – это быстрота, или скорость выполнения двигательного действия.

Быстрота как физическое качество определяется частотой чередования сокращения и расслабления мышц [6].

Быстрота – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Развитие скорости имеет место в период самой высокой лабильности нервно-мышечной ткани – между 6 и 15 годами жизни человека [21].

Многочисленные авторы пришли к выводу, что быстроту целесообразно развивать в дошкольном и младшем школьном возрасте. Эти заключения весьма спорны, так как биохимические особенности сокращения мышц не полностью сформированы [6].

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

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. Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения.[25].

Время реакции измеряется интервалом между проявлением сигнала и началом ответного действия (как например, у бегунов, конькобежцев, берущих старт). Это время определяется:

* быстротой возбуждения рецептора и сенсорного центра (зависит от чувствительности того или иного анализатора – зрительного, слухового, тактильного);
* быстротой переработки сигнала в центральной нервной системе (перекодирования, опознания);
* быстротой принятия спортсменом решения о реагировании на сигнал;
* быстротой посылки сигнала к началу действия по двигательным нервам;
* быстротой развития возбуждения в исполнительном органе (мышце) и преодоления инерции покоя соответствующего звена тела [9].

Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе), тоже характеризует скоростные способности.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:

* состояния 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 быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;
* энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – 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.

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз: 1) возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующем в восприятии сигнала; 2) передачи возбуждения в центральную нервную систему; 3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала; 4) проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце; 5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности [25].

Если говорить о быстроте реакции, то у детей до 9-11 лет латентный период уменьшается быстро, после 13-14 лет – медленно. Следовательно, если до 12 лет целенаправленно не работать над совершенствованием быстроты реакции, то в последующие годы возникшее отставание ликвидировать будет очень сложно [6].

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте – это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации) [25].

В сложных реакциях латентный период увеличивается за счет времени, уходящего на различение и узнавание раздражителя (то есть отнесения его к определенной группе, что важно для разгадывания замыслов соперника), на выборе наиболее пригодного в данной ситуации ответного действия. В результате этой «центральной задержки» время сложной реакции может превышать время простой реакции (120-140мс) почти в два раза.

Между временем простой реакции и временем «центральной задержки» нет соответствия. Например, при развитии состояния монотонии время простой реакции укорачивается, а время «центральной задержки» увеличивается (а вместе с ней и время сложной реакции выбора). Это дает основание рассматривать время «центральной задержки» в качестве самостоятельного показателя быстроты реагирования.

К сложным относят реакцию на движущийся объект (РДО), сущность которой состоит в следующем: как правило, спортсмен управляет своими движениями, упреждая события, например когда футбольный вратарь выходит на перехват мяча, вратарь должен экстраполировать (предвидеть). В какой точке штрафной площади и когда окажется мяч. В зависимости от этих расчетов он определяет направление и быстроту своего перемещения. В РДО играет роль не абсолютная быстрота реагирования, а его своевременность.

Моторный компонент времени реакции зависит от быстроты возбуждения мышц, а также от того, какими силами инерции покоя (то есть, по существу, весом) обладают различные звенья конечности.

Время реакции зависит от интенсивности сигнала: чем он интенсивнее (до некоторого предела), тем меньше время реакции. Однако чрезмерно сильные сигналы тормозят быстроту ответной реакции.

Большое влияние на быстроту реагирования оказывает концентрация внимания. В связи с этим спортсмен быстрее среагирует на ожидаемый сигнал (например, после команды «Внимание!»), чем на неожиданный (например, пас мяча от партнера) [9].

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

Частота, или темп, движений – это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с).

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

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

С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза. В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфорокреатинового и гликолитического механизмов (анаэробно – без участия кислорода). Доля аэробного (кислородного) источника в энергетическом обеспечении разной скоростной деятельности составляет 0-10 % [25].

Одновременно с возрастом увеличивается частота воспроизводимых движений и особенно частота движений, совершаемых в заданном ритме. Так темп воспроизводимых движений у детей в возрасте от 7 до 16 лет повышается в 1,5 раза. Однако увеличение протекает неравномерно. Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдался в возрасте от 7 до 9 лет. Средний ежегодный прирост частоты движений в этот период составляет 0,3-0,6 движений в секунду. В 10-11 лет отмечается некоторое его снижение: до 0,1-0.2 движений в секунду с увеличением в 12-13 лет (до 0,3-0,4 движений в секунду). Частота движения в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам, а у мальчиков – к 15 годам. После этого у мальчиков средний ежегодный прирост снижается до 0,1-0,2 движений в секунду, а у девочек после 14-15 лет совсем прекращается.

В рассматриваемом нами возрасте у детей происходит интенсивное развитие способности к выполнению быстрых движений отдельными частями тела (кистью, рукой, ногой).

Интересно отметить, что у девочек частота движений пальцев руки несколько больше, чем у мальчиков. Возможно, что связано это с большей тренировкой кисти при выполнении домашней работы. Максимальная частота движений, совершаемых в заданном ритме, с возрастом также постепенно увеличивается. За период от 4 до 17 лет у мальчиков и девочек она возрастает примерно в 3,3 раза [6].

По С. И. Гальперину (1965), частота циклических движений с возрастом постепенно увеличивается. К 12-13 годам частота движений кистью по сравнению с возрастом 8 лет повышается на 40 %, а частота шагов при беге на месте – почти на 70 %. Таким образом, способность к максимально частым движениям кистью достигает к 8 годам большего развития, чем способность к частому бегу на месте, т.е. движения кисти руки развиваются у детей раньше движений ног. Нарастание темпа движений происходит неравномерно. У мальчиков 7-9 лет максимальный темп движений больше, чем у девочек. В 10-12 лет это различие сглаживается [21].

Нетрудно заметить, что уже с 6-7 лет у детей наблюдается повышенная двигательная активность. Дети 7-10 лет расположены к воспитанию быстроты. Причем наибольший ежегодный прирост частоты движений наблюдается с 4 до 9 лет. Под воздействием тренировочного процесса ее наибольший прирост зафиксирован в возрасте 9-12 лет [6].

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 положительной влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20 % и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т. д.) [25].

**Заключение**

Из вышеизложенного следует, что в период первого и второго детства происходят сложные процессы роста и созревания физиологических систем организма; в это время они лабильны и пластичны. Это, в свою очередь, становится основой своеобразного развития и совершенствования двигательных способностей детей. Процесс физического воспитания школьников необходимо планировать с учетом всех этих особенностей, которые объединены в конституционных типах детей и создают резервные возможности организма [6].

Поэтому основной задачей тренировочного процесса детей младшего школьного возраста являются: гармоничное развитие всех систем организма с целью укрепления здоровья. Кроме этого происходит развитие и совершенствование физических качеств, таких как координационные способности, выносливость, быстрота, гибкость, сила. Но также необходимо учесть, что чрезмерное развитие силы препятствует выполнению упражнений на развитие быстроты.

С целью развития быстроты целесообразно использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение подвижных игр, игровых упражнений, а также комплексов подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в избранном виде спорта [21].

Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания. Понятия игрового метода в воспитании отражает методические особенности игры, то есть то, что отличает ее в методическом отношении от других методов воспитания (элемент соревнований, сюжетность, образность, разнообразные способы достижения цели, относительная самостоятельность действий).

Воспитательное значение игры, ее всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса [15].

Подвижные игры в качестве средства физического воспитания и игрового метода способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Кроме того, в подвижных играх совершенствуются и закрепляются естественные движения, отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным, конькобежным и другими видами спорта [2].

В футболе разные проявления быстроты тоже очень важны. Это быстрота стартового разгона и быстрота на дистанции, быстрота реакции передвижения и мышления.

**Глава II. Задачи, методы и организация исследования**

**2.1. Задачи исследования**

Для достижения цели нашего исследования решались следующие задачи:

1. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявить особенности методики воспитания скоростных способностей детей младшего школьного возраста.

2. Разработать методику воспитания скоростных способностей детей младшего школьного возраста занимающихся футболом на этапе начальной подготовки.

3. Внедрить методику воспитания скоростных способностей детей младшего школьного возраста занимающихся футболом на этапе начальной подготовки и определить ее эффективность.

**2.2. Методы исследования**

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования:

- анализ и обобщение научной и методической литературы;

- изучение и обобщение педагогического опыта;

- контрольные испытания;

- метод математической статистики.

**Анализ и обобщение научной и методической литературы** производился для изучения физического воспитания младших школьников, а также для изучения оптимального развития скоростных способностей. В работе использовались учебные издания, методическая и научная литература. Всего в процессе исследования было использовано 26 литературных источников и электронных ресурсов.

**Изучение и обобщение педагогического опыта** производилось на основе просмотра и анализа различных программ, нормативных требований,

рекомендаций по воспитанию скоростных способностей.

**Педагогические контрольные испытания** были направлены на определение и анализ уровня скоростных способностей после воздействия разработанной нами методики, на занятиях с детьми младшего школьного возраста на тренировочных занятиях по футболу в группе начальной подготовки.

**Методы математической статистики** мы использовали для прослеживания динамики изучаемых показателей.

**2.3. Организация исследования**

На первом этапе, который проводился с мая 2014 года по сентябрь 2014 года, мы проанализировали и обобщили научную и методическую литературу, определив способы проведения контрольных нормативов.

Второй этап проводился с сентября 2014 года по март 2016 года. В зимний период тренировочные занятия проводились в спортивном зале МБОУ «Школа № 15», города Прокопьевска, по адресу ул. Есенина, 66, в летний период – на базе МБОУ ДО «ДЮСШ № 1» на стадионе с искусственным покрытием СРЦ «Солнечный» по адресу пр. Строителей, 10, с целью анализа развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста в группе начальной подготовки. В исследовании приняли участие 30 мальчиков. Мы разделили детей на две группы - на контрольную и экспериментальную группы.

Мы разработали методику, основанную на применении подвижных игр и эстафет в подготовительной или заключительной части отдельно взятого тренировочного занятия. Занятия, по разработанной нами методике, проводились в экспериментальной группе с сентября 2014 года по март 2016 года три раза в неделю (понедельник, среда и пятница) в дневное или вечернее время (приложение № 5). Годичный макроцикл включил в себя 12 мезоциклов, каждый из которых, в свою очередь, состоял из четырех недельных микроциклов. В каждый микроцикл входило три тренировочных занятия.

В первом, втором, седьмом, девятом и двенадцатом мезоциклах тренировочные занятия состояли из общей физической подготовки (ОФП). Третий, шестой, восьмой, четвертый и пятый мезоциклы состояли из ОФП и специальной физической подготовки (СФП) в соотношении 3 : 1. Десятый и одиннадцатый мезоциклы – переходный период (приложение № 7).

В первом, втором, шестом, десятом мезоциклах мы проводили подвижные игры (приложение № 8) и эстафеты (приложение № 9). В пятом, седьмом, восьмом, и одиннадцатом мезоциклах мы проводили подвижные игры (приложение № 10). В девятом и двенадцатом мезоциклах мы проводили подвижные игры (приложение № 11) игры на развитие скоростно-силовых физических качеств (приложение № 12).

Педагогические контрольные испытания проводились три раза в период первого макроцикла (сентябрь, январь, май) и 2 раза в период второго макроцикла (октябрь и март). И состоял из четырех тестов. Всего было проведено пять контрольных срезов.

Тест № 1: бег 30 м, с высокого старта (приложение № 1);

Тест № 2: челночный бег 3 х 10 м (приложение № 2);

Тест № 3: бег 60 м, с высокого старта (приложение № 3);

Тест № 4: прыжок в длину толчком с двух ног (приложение № 4).

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

К общей физической подготовке относятся следующие упражнения:

Строевые упражнения. Построения в круг, в колонну, в шеренгу. Повороты на месте (прыжком, переступанием), и в движении. Перестроения в колонну по 1, по 2, по 3, по 4, с поворотом в движении, размыкания, смыкания. Ходьба противоходом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперёд, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочерёдные движения руками. Взмахи ногой вперёд, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны

туловища вперёд и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами.

Упражнения, направленные на укрепления мышц стопы: ходьба на носках, строевым шагом, перекатом с носка на пятку и с пятки на носок, круговые движения стопой.

Основные виды движений. Ходьба, сохраняя правильную осанку, высоко поднимая колено, скрестным шагом, выпадами вперед, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, с дополнительными заданиями (для рук, туловища и ног).

Бег, с изменением направления и темпа. Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед и назад, прыжки в длину с места, в высоту и длину с разбега, на скакалке.

Лазание по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставным и переменным шагом, одноименным и разноименным способом.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперёд из упора, в положение, сидя в группировке. Перекат назад, из упора присев, в упор на лопатках согнувшись. Перекат назад из седа, в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперёд из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.

Упражнения для формирования осанки (упражнения у вертикальной плоскости):

1. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить её и отвести в сторону.

2. То же с подниманием на носки.

3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в исходное положение.

4. То же влево.

Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др. Необходимо уметь контролировать свою осанку и строго соблюдать правильное исполнение движений, а также положений тела и его звеньев.

**Специальная физическая подготовка** футболистов реализуется с помощью специализированных упражнений и строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняют не только с мячом — ведение на максимальной скорости (быстрота, выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча в подкате и в прыжке (скоростно-силовые способности), но и без мяча (спортивные и подвижные игры).

Специализированная подготовка у юных футболистов состоит из следующих упражнений:

***Ведение мяча:***

- внутренней и внешней сторонами подъема;

- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

- с обводкой стоек;

- с применением обманных движений;

- с последующим ударом в цель;

- после остановок разными способами.

***Жонглирование мячом:***

- одной ногой (стопой);

- двумя ногами (стопами);

- двумя ногами (бедрами);

- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;

- головой;

- с чередованием «стопа – бедро – голова».

***Прием (остановка) мяча:***

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;

- летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

***Передача мяча:***

- короткие, средние и длинные;

- выполняемые разными частями стопы;

- головой;

- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

***Удары по мячу:***

*Удары по неподвижному мячу:*

- после прямолинейного бега;

- после зигзагообразного бега;

- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

- после имитации сопротивления партнера;

- после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

*Удары по движущемуся мячу:*

- прямолинейное ведение и удар;

- обводка стоек и удар;

- обводка партнера и удар.

***Удары после приема мяча:***

- после коротких, средних и длинных передач мяча;

- после игры в стенку (короткую и длинную);

***Удары в затрудненных условиях:***

- по летящему мячу;

- из-под прессинга;

- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

***Удары в реальной игре:***

- завершение игровых эпизодов;

- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

***Отбор мяча у соперника.***

***Вбрасывание мяча из аута.***

Третий этап проходил с конца марта 2016 года до конца апреля 2016 года и заключался в анализе и обобщении полученных результатов, написании выводов, оформлении выпускной квалификационной работы.

**Глава III. Результаты исследования и их обсуждение**

Анализ результатов тестирования участников исследования показал, что до проведения исследования уровень скоростных способностей в контрольной и экспериментальной группах не имел существенных различий (таблица 3, таблица 4).

Таблица 3

Результаты тестирования контрольной группы

начальной подготовки до 1 года отделение футбола

(первый контрольный срез)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Воз-раст | Бег 30 м (с) | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 60 м, с высокого старта (с) | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) |
| 1 | Агеев Станислав | 7 | 06,7 | 09,5 | 11,6 | 100 |
| 2 | Борзых Иван | 7 | 06,5 | 09,4 | 11,7 | 105 |
| 3 | Белов Егор | 7 | 06,2 | 09,0 | 11,5 | 112 |
| 4 | Букреев Владислав | 6 | 07,1 | 09,9 | 12,2 | 85 |
| 5 | Захаров Вадим | 7 | 06,3 | 09,2 | 11,6 | 115 |
| 6 | Ивлев Николай | 7 | 06,9 | 09,8 | 11,9 | 100 |
| 7 | Климов Александр | 7 | 06,7 | 09,4 | 11,7 | 103 |
| 8 | Коржев Сергей | 7 | 06,4 | 09,2 | 11,6 | 108 |
| 9 | Кутрунов Степан | 6 | 07,0 | 10,1 | 12,3 | 96 |
| 10 | Леонтьев Матвей | 7 | 06,5 | 09,2 | 11,7 | 101 |
| 11 | Миронов Андрей | 7 | 06,6 | 09,5 | 11,9 | 98 |
| 12 | Миленин Станислав | 7 | 06,8 | 10,0 | 12,0 | 89 |
| 13 | Пилипухов Матвей | 7 | 06,9 | 09,9 | 11,9 | 95 |
| 14 | Степин Захар | 7 | 06,5 | 09,2 | 11,7 | 110 |
| 15 | Трофимов Данил | 7 | 06,7 | 09,4 | 11,9 | 101 |
| Среднее значение | | 7 | 06,6 | 09,5 | 11,8 | 101,2 |

В таблице 3 показаны результаты первого контрольного среза, контрольной группы детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом, который проводился в сентябре 2014 года. И ниже в таблице представлен результат среднего арифметического значения по каждому из четырех тестов.

Таблица 4

Результаты тестирования экспериментальной группы

начальной подготовки до 1 года отделение футбола

(первый контрольный срез)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Воз-раст | Бег 30 м (с) | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 60 м, с высокого старта (с) | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) |
| 1 | Абрамян Арсен | 7 | 06,6 | 09,3 | 11,9 | 104 |
| 2 | Воронов Илья | 6 | 07,1 | 09,9 | 12,3 | 90 |
| 3 | Дорофеев Сергей | 7 | 06,9 | 09,5 | 12,1 | 96 |
| 4 | Ельцев Александр | 7 | 06,4 | 09,1 | 11,5 | 112 |
| 5 | Краснов Даниил | 7 | 06,6 | 09,2 | 11,9 | 105 |
| 6 | Матвеев Иван | 7 | 06,5 | 09,3 | 11,7 | 108 |
| 7 | Новиков Данил | 6 | 06,9 | 09,8 | 12,1 | 95 |
| 8 | Никоненко Андрей | 7 | 06,5 | 09,2 | 11,6 | 106 |
| 9 | Пожников Владислав | 7 | 06,8 | 09,6 | 12,0 | 92 |
| 10 | Рьянов Александр | 7 | 06,4 | 09,1 | 11,6 | 112 |
| 11 | Руденко Захар | 6 | 07,0 | 10,0 | 12,3 | 87 |
| 12 | Соколов Андрей | 7 | 06,3 | 09,1 | 11,7 | 110 |
| 13 | Танков Александр | 7 | 06,3 | 09,2 | 11,6 | 107 |
| 14 | Уныченко Илья | 7 | 06,7 | 09,5 | 12,2 | 98 |
| 15 | Филатьев Денис | 7 | 06,5 | 09,2 | 11,9 | 104 |
| Среднее значение | | 7 | 06,6 | 09,4 | 11,9 | 101,7 |

В таблице 4 показаны результаты первого контрольного среза, экспериментальной группы детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом, который проводился в сентябре 2014 года. И ниже в таблице представлен результат среднего арифметического значения по каждому из четырех тестов.

При сравнении средних значений таблиц 3 и 4 видно, что показатели быстроты до начала исследования в обеих группах начальной подготовки примерно одинаковы.

Таблица 5

Результаты тестирования контрольной группы

начальной подготовки до 1 года отделение футбола

(второй контрольный срез)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Воз-раст | Бег 30 м (с) | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 60 м, с высокого старта (с) | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) |
| 1 | Агеев Станислав | 7 | 06,7 | 09,3 | 11,5 | 101 |
| 2 | Борзых Иван | 8 | 06,5 | 09,2 | 11,6 | 106 |
| 3 | Белов Егор | 7 | 06,2 | 09,0 | 11,4 | 112 |
| 4 | Букреев Владислав | 6 | 07,0 | 09,7 | 12,0 | 86 |
| 5 | Захаров Вадим | 7 | 06,1 | 09,1 | 11,5 | 115 |
| 6 | Ивлев Николай | 7 | 06,6 | 09,6 | 11,7 | 102 |
| 7 | Климов Александр | 7 | 06,5 | 09,3 | 11,5 | 104 |
| 8 | Коржев Сергей | 7 | 06,4 | 09,0 | 11,4 | 109 |
| 9 | Кутрунов Степан | 6 | 06,6 | 09,8 | 12,1 | 97 |
| 10 | Леонтьев Матвей | 7 | 06,4 | 09,1 | 11,5 | 102 |
| 11 | Миронов Андрей | 7 | 06,5 | 09,3 | 11,7 | 99 |
| 12 | Миленин Станислав | 7 | 06,6 | 09,9 | 11,9 | 90 |
| 13 | Пилипухов Матвей | 7 | 06,7 | 09,7 | 11,8 | 96 |
| 14 | Степин Захар | 7 | 06,3 | 09,2 | 11,6 | 110 |
| 15 | Трофимов Данил | 7 | 06,5 | 09,3 | 11,7 | 102 |
| Среднее значение | | 7 | 06,5 | 09,4 | 11,7 | 102,1 |

В таблице 5 показаны результаты второго контрольного среза, контрольной группы детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом, который проводился в январе 2015 года. И ниже в таблице представлен результат среднего арифметического значения по каждому из четырех тестов.

Таблица 6

Результаты тестирования экспериментальной группы

начальной подготовки до 1 года отделение футбола

(второй контрольный срез)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Воз-раст | Бег 30 м (с) | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 60 м, с высокого старта (с) | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) |
| 1 | Абрамян Арсен | 7 | 06,4 | 09,2 | 11,8 | 106 |
| 2 | Воронов Илья | 6 | 06,9 | 09,7 | 12,1 | 93 |
| 3 | Дорофеев Сергей | 7 | 06,7 | 09,4 | 12,0 | 97 |
| 4 | Ельцев Александр | 7 | 06,2 | 09,0 | 11,4 | 114 |
| 5 | Краснов Даниил | 7 | 06,4 | 09,1 | 11,8 | 108 |
| 6 | Матвеев Иван | 7 | 06,3 | 09,2 | 11,6 | 110 |
| 7 | Новиков Данил | 6 | 06,6 | 09,7 | 12,0 | 96 |
| 8 | Никоненко Андрей | 7 | 06,1 | 09,0 | 11,4 | 109 |
| 9 | Пожников Владислав | 7 | 06,6 | 09,5 | 11,9 | 95 |
| 10 | Рьянов Александр | 7 | 06,2 | 09,0 | 11,5 | 113 |
| 11 | Руденко Захар | 6 | 06,8 | 09,9 | 12,1 | 90 |
| 12 | Соколов Андрей | 7 | 06,2 | 09,1 | 11,6 | 112 |
| 13 | Танков Александр | 7 | 06,1 | 09,0 | 11,5 | 108 |
| 14 | Уныченко Илья | 7 | 06,5 | 09,4 | 12,0 | 99 |
| 15 | Филатьев Денис | 7 | 06,2 | 09,1 | 11,8 | 106 |
| Среднее значение | | 7 | 06,4 | 09,3 | 11,8 | 103,7 |

В таблице 6 показаны результаты второго контрольного среза, экспериментальной группы детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом, который проводился в январе 2015 года. И ниже в таблице представлен результат среднего арифметического значения по каждому из четырех тестов.

После проведения двух контрольных срезов и сравнении результатов контрольной и экспериментальной групп - таблицу 3, таблицу 4, таблицу 5, таблицу 6 можно увидеть, что показатели скоростных способностей увеличились, но не значительно в обеих группах.

Таблица 7

Результаты тестирования контрольной группы

начальной подготовки до 1 года отделение футбола

(третий контрольный срез)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Воз-раст | Бег 30 м (с) | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 60 м, с высокого старта (с) | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) |
| 1 | Агеев Станислав | 7 | 06,6 | 09,2 | 11,4 | 103 |
| 2 | Борзых Иван | 8 | 06,4 | 09,1 | 11,5 | 107 |
| 3 | Белов Егор | 7 | 06,1 | 09,0 | 11,2 | 113 |
| 4 | Букреев Владислав | 6 | 06,8 | 09,5 | 12,0 | 89 |
| 5 | Захаров Вадим | 8 | 06,0 | 09,1 | 11,4 | 116 |
| 6 | Ивлев Николай | 7 | 06,5 | 09,5 | 11,5 | 102 |
| 7 | Климов Александр | 7 | 06,3 | 09,2 | 11,4 | 105 |
| 8 | Коржев Сергей | 7 | 06,3 | 08,9 | 11,3 | 111 |
| 9 | Кутрунов Степан | 7 | 06,5 | 09,7 | 12,0 | 98 |
| 10 | Леонтьев Матвей | 8 | 06,2 | 09,0 | 11,4 | 105 |
| 11 | Миронов Андрей | 8 | 06,4 | 09,2 | 11,6 | 102 |
| 12 | Миленин Станислав | 7 | 06,5 | 09,7 | 11,8 | 94 |
| 13 | Пилипухов Матвей | 7 | 06,6 | 09,8 | 11,7 | 99 |
| 14 | Степин Захар | 7 | 06,2 | 09,1 | 11,5 | 115 |
| 15 | Трофимов Данил | 7 | 06,4 | 09,2 | 11,6 | 107 |
| Среднее значение | | 7 | 06,4 | 09,3 | 11,6 | 104,4 |

В таблице 7 показаны результаты третьего контрольного среза, контрольной группы детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом, который проводился в мае 2015 года. И ниже в таблице представлен результат среднего арифметического значения по каждому из четырех тестов.

Таблица 8

Результаты тестирования экспериментальной группы

начальной подготовки до 1 года отделение футбола

(третий контрольный срез)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Воз-раст | Бег 30 м (с) | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 60 м, с высокого старта (с) | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) |
| 1 | Абрамян Арсен | 7 | 06,2 | 09,0 | 11,2 | 108 |
| 2 | Воронов Илья | 6 | 06,7 | 09,5 | 11,6 | 93 |
| 3 | Дорофеев Сергей | 8 | 06,5 | 09,3 | 11,3 | 103 |
| 4 | Ельцев Александр | 7 | 06,1 | 08,9 | 10,8 | 116 |
| 5 | Краснов Даниил | 7 | 06,2 | 09,0 | 11,1 | 109 |
| 6 | Матвеев Иван | 8 | 06,1 | 09,1 | 10,8 | 113 |
| 7 | Новиков Данил | 7 | 06,4 | 09,5 | 11,3 | 98 |
| 8 | Никоненко Андрей | 8 | 05,9 | 08,8 | 10,8 | 111 |
| 9 | Пожников Владислав | 7 | 06,4 | 09,3 | 11,2 | 99 |
| 10 | Рьянов Александр | 7 | 06,0 | 08,9 | 11,1 | 115 |
| 11 | Руденко Захар | 6 | 06,6 | 09,6 | 11,5 | 93 |
| 12 | Соколов Андрей | 8 | 05,9 | 09,0 | 10,7 | 116 |
| 13 | Танков Александр | 7 | 06,1 | 08,9 | 10,9 | 110 |
| 14 | Уныченко Илья | 7 | 06,4 | 09,2 | 11,4 | 104 |
| 15 | Филатьев Денис | 8 | 06,0 | 08,9 | 11,0 | 108 |
| Среднее значение | | 7 | 06,2 | 09,1 | 11,1 | 106,4 |

В таблице 8 показаны результаты третьего контрольного среза, экспериментальной группы детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом, который проводился в мае 2015 года. И ниже в таблице представлен результат среднего арифметического значения по каждому из четырех тестов.

После проведения трех контрольных срезов и сравнении результатов контрольной и экспериментальной групп, а точнее таблицы 3, таблицы 4 и таблицы 7, таблицы 8 можно заметить, что показатели скоростных способностей увеличились в обеих группах, но в экспериментальной группе прослеживается более высокая динамика. В среднем по тесту № 1 в контрольной группе результат улучшился на 0,2 с., а в экспериментальной – на 0,4 с. По тесту № 2 в контрольной группе результат улучшился на 0,2 с., а в экспериментальной группе на 0,3 с. По тесту № 3 в контрольной группе результат повысился в среднем на 0,2 с., а в экспериментальной группе на 0,3 с. Улучшение результатов произошло и по тесту № 4, это видно по средним показателям в контрольной группе он увеличился на 3,2 см., а в экспериментальной - на 4,7 см.

После окончания 2014-2015 учебного года в сентябре 2015 года все учащиеся были переведены в группу начальной подготовки свыше 1 года (1 года обучения).

Таблица 9

Результаты тестирования контрольной группы

начальной подготовки свыше 1 года (1 года обучения) отделение футбола

(четвертый контрольный срез)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Воз-раст | Бег 30 м (с) | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 60 м, с высокого старта (с) | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) |
| 1 | Агеев Станислав | 8 | 06,4 | 09,0 | 11,2 | 106 |
| 2 | Борзых Иван | 8 | 06,2 | 08,9 | 11,3 | 109 |
| 3 | Белов Егор | 8 | 05,9 | 08,8 | 11,1 | 115 |
| 4 | Букреев Владислав | 7 | 06,9 | 09,4 | 11,8 | 92 |
| 5 | Захаров Вадим | 8 | 05,8 | 09,0 | 11,2 | 117 |
| 6 | Ивлев Николай | 8 | 06,3 | 09,3 | 11,3 | 104 |
| 7 | Климов Александр | 8 | 06,1 | 09,0 | 11,2 | 107 |
| 8 | Коржев Сергей | 8 | 06,2 | 08,7 | 11,1 | 113 |
| 9 | Кутрунов Степан | 7 | 06,4 | 09,5 | 11,9 | 100 |
| 10 | Леонтьев Матвей | 8 | 06,1 | 08,9 | 11,2 | 107 |
| 11 | Миронов Андрей | 8 | 06,2 | 09,0 | 11,5 | 105 |
| 12 | Миленин Станислав | 8 | 06,3 | 09,5 | 11,6 | 98 |
| 13 | Пилипухов Матвей | 8 | 06,4 | 09,6 | 11,5 | 101 |
| 14 | Степин Захар | 8 | 06,1 | 09,0 | 11,4 | 116 |
| 15 | Трофимов Данил | 8 | 06,3 | 09,1 | 11,5 | 109 |
| Среднее значение | | 8 | 06,2 | 09,1 | 11,4 | 106,6 |

В таблице 9 показаны результаты четвертого контрольного среза, контрольной группы детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом, который проводился в октябре 2015 года. И ниже в таблице представлен результат среднего арифметического значения по каждому из четырех тестов.

Таблица 10

Результаты тестирования экспериментальной группы

начальной подготовки свыше 1 года (1 года обучения) отделение футбола

(четвертый контрольный срез)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Воз-раст | Бег 30 м (с) | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 60 м, с высокого старта (с) | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) |
| 1 | Абрамян Арсен | 8 | 05,7 | 08,5 | 11,6 | 113 |
| 2 | Воронов Илья | 7 | 06,2 | 09,0 | 12,0 | 99 |
| 3 | Дорофеев Сергей | 8 | 06,1 | 08,9 | 11,8 | 109 |
| 4 | Ельцев Александр | 8 | 05,7 | 08,6 | 11,3 | 118 |
| 5 | Краснов Даниил | 8 | 05,9 | 08,8 | 11,6 | 115 |
| 6 | Матвеев Иван | 8 | 05,8 | 08,7 | 11,4 | 117 |
| 7 | Новиков Данил | 8 | 06,0 | 09,0 | 11,9 | 105 |
| 8 | Никоненко Андрей | 8 | 05,7 | 08,4 | 11,3 | 116 |
| 9 | Пожников Владислав | 8 | 05,9 | 08,9 | 11,7 | 104 |
| 10 | Рьянов Александр | 8 | 05,7 | 08,5 | 11,4 | 118 |
| 11 | Руденко Захар | 7 | 06,1 | 09,1 | 12,0 | 99 |
| 12 | Соколов Андрей | 8 | 05,7 | 08,6 | 11,4 | 120 |
| 13 | Танков Александр | 8 | 05,8 | 08,5 | 11,3 | 114 |
| 14 | Уныченко Илья | 8 | 06,0 | 08,7 | 11,8 | 109 |
| 15 | Филатьев Денис | 8 | 05,6 | 08,4 | 11,6 | 116 |
| Среднее значение | | 8 | 05,9 | 08,7 | 10,9 | 111,5 |

В таблице 10 показаны результаты четвертого контрольного среза, экспериментальной группы детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом, который проводился в октябре 2015 года. И ниже в таблице представлен результат среднего арифметического значения по каждому из четырех тестов.

Если сравнить результаты контрольных срезов в экспериментальной и контрольной группах (таблица 3, таблица 4 и таблица 9, таблица 10) можно увидеть положительную динамику увеличения скоростных способностей учащихся отделения футбола в обеих группах. Но в экспериментальной группе прослеживается более высокая динамика. В среднем по тесту № 1 в контрольной группе произошло незначительное увеличение результата на 0,4 с., а в экспериментальной группе на 0,7 с. Если сравнивать результаты по тесту № 2, то и здесь можно проследить большее увеличение среднего результата в экспериментальной группе на 0,7 с., когда в контрольной группе увеличение произошло всего на 0,4 с. По тесту № 3 в контрольной группе улучшение показателей результата на 0,4 с., а в экспериментальной группе на 1,0 с. По тесту № 4 мы видим, что произошло улучшение результата в прыжке в длину толчком с двух ног в контрольной группе на 5,4 см., а в экспериментальной группе на 9,8 см.

Таблица 11

Результаты тестирования контрольной группы

начальной подготовки свыше 1 года (1 года обучения) отделение футбола

(пятый контрольный срез)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Воз-раст | Бег 30 м (с) | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 60 м, с высокого старта (с) | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) |
| 1 | Агеев Станислав | 8 | 05,9 | 08,5 | 10,7 | 113 |
| 2 | Борзых Иван | 8 | 05,7 | 08,4 | 10,8 | 99 |
| 3 | Белов Егор | 8 | 05,5 | 08,4 | 10,6 | 109 |
| 4 | Букреев Владислав | 7 | 06,4 | 08,9 | 11,3 | 118 |
| 5 | Захаров Вадим | 8 | 05,5 | 08,6 | 10,7 | 115 |
| 6 | Ивлев Николай | 8 | 05,8 | 08,7 | 10,9 | 117 |
| 7 | Климов Александр | 8 | 05,9 | 08,6 | 10,8 | 105 |
| 8 | Коржев Сергей | 8 | 05,7 | 08,7 | 10,6 | 116 |
| 9 | Кутрунов Степан | 7 | 05,9 | 09,0 | 10,9 | 104 |
| 10 | Леонтьев Матвей | 8 | 05,5 | 08,4 | 10,7 | 118 |
| 11 | Миронов Андрей | 8 | 05,4 | 08,6 | 10,9 | 99 |
| 12 | Миленин Станислав | 8 | 05,8 | 09,0 | 11,0 | 120 |
| 13 | Пилипухов Матвей | 8 | 06,0 | 09,1 | 10,8 | 114 |
| 14 | Степин Захар | 8 | 05,6 | 09,0 | 10,7 | 109 |
| 15 | Трофимов Данил | 8 | 05,7 | 08,7 | 10,9 | 116 |
| Среднее значение | | 8 | 05,7 | 08,7 | 10,8 | 112,1 |

В таблице 11 показаны результаты пятого контрольного среза, контрольной группы детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом, который проводился в марте 2016 года. И ниже в таблице представлен результат среднего арифметического значения по каждому из четырех тестов.

Таблица 12

Результаты тестирования экспериментальной группы

начальной подготовки свыше 1 года (1 года обучения) отделение футбола

(пятый контрольный срез)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Воз-раст | Бег 30 м (с) | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 60 м, с высокого старта (с) | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) |
| 1 | Абрамян Арсен | 8 | 04,7 | 07,8 | 10,1 | 117 |
| 2 | Воронов Илья | 7 | 05,4 | 08,3 | 10,6 | 105 |
| 3 | Дорофеев Сергей | 8 | 05,3 | 08,1 | 10,4 | 114 |
| 4 | Ельцев Александр | 8 | 05,1 | 08,0 | 10,1 | 122 |
| 5 | Краснов Даниил | 8 | 05,3 | 08,2 | 10,0 | 120 |
| 6 | Матвеев Иван | 8 | 05,1 | 07,9 | 09,8 | 119 |
| 7 | Новиков Данил | 8 | 05,2 | 08,3 | 10,2 | 110 |
| 8 | Никоненко Андрей | 8 | 04,9 | 07,6 | 09,9 | 121 |
| 9 | Пожников Владислав | 8 | 05,0 | 08,2 | 10,2 | 112 |
| 10 | Рьянов Александр | 8 | 04,9 | 07,8 | 10,3 | 120 |
| 11 | Руденко Захар | 7 | 04,5 | 08,4 | 10,4 | 104 |
| 12 | Соколов Андрей | 8 | 05,0 | 07,8 | 10,1 | 122 |
| 13 | Танков Александр | 8 | 04,9 | 07,9 | 10,0 | 117 |
| 14 | Уныченко Илья | 8 | 05,3 | 08,0 | 10,3 | 115 |
| 15 | Филатьев Денис | 8 | 04,8 | 07,7 | 09,9 | 121 |
| Среднее значение | | 8 | 05,0 | 08,0 | 10,1 | 116 |

В таблице 12 показаны результаты пятого контрольного среза, экспериментальной группы детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом, который проводился в марте 2016 года. И ниже в таблице представлен результат среднего арифметического значения по каждому из четырех тестов.

После проведения последних контрольных тестов в экспериментальной и контрольной группах сравним таблицу 3, таблицу 4 с таблицами 11 и 12, и теперь можно сделать вывод, что уровень скоростных способностей у футболистов группы начальной подготовки свыше 1 года (1 года обучения) увеличился как в контрольной группе, так и в экспериментальной. Но в экспериментальной группе, по прежнему, прослеживается более высокая динамика. Среднее значение по тесту № 1 в контрольной группе улучшилось на 0,9 с. а в экспериментальной группе на 1,6 с. По тесту № 2 в контрольной группе произошло увеличение результата на 0,8 с., в экспериментальной группе на 1,4 с. Если рассмотреть тест № 3, то и в нем наблюдается та же тенденция, в контрольной группе увеличение результата произошло всего на 1,0 с., а вот в экспериментальной – на 1,8 с. Средний показатель результатов по тесту № 4 в контрольной группе отличается от среднего показателя первого контрольного среза на 10,9 см., а в экспериментальной группе – на 14,3 см.

Прирост показателей в процентах контрольной и экспериментальной групп начальной подготовки отделения футбола представлен в виде диаграмм по каждому тесту отдельно в приложении № 6.

**Заключение**

На основании исследования практической части главы прослеживается тенденция улучшения показателей скоростных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом на этапе начальной подготовки как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

По результатам пяти контрольных срезов и четырех тестов, проведенных во время исследования, выяснилось, что средний показатель в экспериментальной группе по тесту № 1 лучше на 0,7 с., чем в контрольной. Также произошло увеличение среднего показателя в экспериментальной группе по тесту № 2 на 0,7 с., по сравнению с контрольной группой. По тесту № 3 средний показатель в экспериментальной группе тоже выше, чем в контрольной группе на 0,8 с. По тесту № 4 прослеживается такая же тенденция, т.е. прирост среднего показателя в экспериментальной группе на 3,9 см. больше, чем в контрольной.

**Выводы**

1. Проанализировав тренировочный процесс футболистов на этапе начальной подготовки, я сделала вывод, что необходимо и важно в этом возрасте использовать на тренировочных занятиях подвижные игры и эстафеты для развития физических качеств, в данном случае скоростных способностей. В дополнительных общеобразовательных программах в ДЮСШ и СДЮСШОР используют подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, но в действительности при тематическом планировании тренировочного процесса тренеры-преподаватели упускают этот пункт и не используют совсем.
2. Выявлено, что для повышения уровня скоростных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом на этапе начальной подготовки используют подвижные игры и эстафеты, которые проводились как в подготовительной, так и в заключительной частях тренировочного занятия.
3. Разработанная методика и внедренная в тренировочный процесс юных футболистов, эффективно влияет на развитие скоростных способностей детей младшего школьного возраста. Подвижные игры используются как средство и методы физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм. Они вносят в тренировочное занятие детей младшего школьного возраста разнообразие и интерес, являясь дополнительным стимулом для дальнейшего выполнения упражнений и занятий футболом.

**Практические рекомендации**

Рекомендовано использовать данную методику в учреждениях дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта (ДЮСШ, СДЮСШОР, СДЮШОР) для проведения тренировочных занятий тренерами-преподавателями, тренерами и педагогами дополнительного образования.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Блинова, Н.Г. Физиология детей и подростков: учебное пособие / Н.Г.Блиновой. – Кемерово.: Кузбассвузиздат, 2008. – 92с.

2. Былеева, Л.В. Подвижные игры: пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеевой, И.М. Короткова. – М.: «Физкультура и спорт», 1982. – 224 с.

3. Варюшин, В.В. Первые шаги в футболе: методическое пособие / В.В. Варюшина, Р.Ю. Лопачева. М.: ФОН, 2012. – 120 с.

4. Воробьева, Е.А. Анатомия и физиология: 2-е изд. перераб. и доп. / Е.А.Воробьевой, А.В.Губарь, Е.Б.Сафьянниковой. – М.: Медицина, 1981. – 416с.

5. Годик, М.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годика. М.: «Советский спорт», 2011. – 160 с.

6. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П.Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304с.

7. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.И.Евсеева. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 384с.

8. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.Д.Железняка, В.А.Кашкарова, И.П.Кравцевича – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 384с.

9. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П.Ильина. СПб.: Питер, 2010.-352с.

10. Кенеман, А.В. Детские народные подвижные игры: книга для воспитателей детского сада и родителей / А.В. Кенемана, Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение «Владос», 1995. – 224 с.

11. Криличевский, В.И. Педагогика физической культуры / В.И.Криличевского, А.Г.Семенова, С.Н.Бекасовой. – М.: Кнорус, 2012. – 320с.

12. Кузнецов, А. Футбол: настольная книга детского тренера / А. Кузнецова. М.: «Олимпия», 2008. – 50 с.

13. Курмашин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры – учебник / Ю.Ф.Курмашина. – М.: Советский спорт, - 2004. – 397 с.

14. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник / Ю.М. Макарова. – М.: «Академия», 2014. – 272 с.

15. Минскин, С.М. Игры и развлечения в группе продленного дня: пособие для учителя / С.М. Минскина. – М.: Просвещение, 1983. – 192 с.

16. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н.Мяснищева, А.А.Богдалева. – М. – Воронеж: Московского психологического института, 2003. – 395с.

17. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учебник для студентов высших учебных заведений / Л.Ф.Обуховой. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 442с.

18. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В.Родионова. – М.: Академический Проект, 2004. – 576с.

19. Рыбалко, Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология / Е.Ф.Рыбалко. – СПб.: Питер, 2001. – 224с.

20. Сапего, А.В. Физиология спорта: учебное пособие [Электронная версия] /

А.В.Сапего. – Кемерово.: Кемеровский Государственный Университет, 2011. – 187с.

21. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.

22. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Электронная версия] / В.Д.Фискалова. – М.: Советский спорт, 2010. – 392с.

23. Фомин, Н.А. Физиология человека: учебное пособие для студентов пединститутов / Т.А.Фомина, В.И.Политаевой. – М.: Просвещение, 1982. – 320с.

24. Хеддерготт, К.-Х. Новая футбольная школа: для тренеров и молодых футболистов / К.-Х. Хеддерготта. М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 239 с.

25. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодова, В.С.Кузнецова. – М.: «Академия», 2001. – 480с.

26. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: учебное пособие для педагогических институтов / А.Г.Хрипковой, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

**Приложения**

Приложение № 1

**Бег 30 м с высокого старта**. Тест проводится для выявления уровня скоростных качеств. Начинается выполнение теста по звуковому сигналу. Обучающийся стартует с высокого старта. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка в секундах.

Приложение № 2

**Челночный бег 3x10 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных качеств и координационных способностей. Тест может проводится как в спортивном зале, так и на стадионе. По сигналу обучающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 3-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Оценивается время пробегания в секундах.

Приложение № 3

**Бег 60 м с высокого старта**. Тест проводится для выявления уровня скоростных качеств. Начинается выполнение теста по звуковому сигналу. Обучающийся стартует с высокого старта. Регистрируется и оценивается время пробегания 60-метрового отрезка в секундах.

Приложение № 4

**Прыжок в длину** **толчком с двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение может проводится как в зале, так и на стадионе. Регистрируется и оценивается результат в сантиметрах.

Приложение № 5

Годовой план-график

для экспериментальной группы этапа начальной подготовки отделения футбола

с сентября 2014 года по август 2015 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Циклы**  **Содержание**  **занятий** | **Макроцикл** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Мезоциклы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | | | | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | | | | **4** | | | | **5** | | | | **6** | | | | **7** | | | | **8** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 1.Теория | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | | + | |  | |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |
| 2.ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Развитие скоростных качеств | + |  | + |  | + | + |  | + |  | + |  |  | + | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  | |  | | + | | + | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  | + | |  | + | + |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  | + | + | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  | |  | |  | |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  | | + |  |  | + |
| Развитие гибкости | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + | | + | | + | |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | |  |  |  |  |
| Развитие силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | |  | |  | |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + | + |  |
| Развитие выносливости |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + | |  | |  | |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | | + |  |  | + |
| Развитие ловкости | + | + | + |  |  |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  | + | | + | |  | |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |
| 3. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | |  | |  | | + |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  | |  | + |  | + |
| Развитие скоростной выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |  | | + | |  | + |  |  | + | + | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Техника бега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | |  | | + |  | + | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Техника прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | |  | | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 4.Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Упражнения на координацию движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | |  | | + | |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Техника передвижения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | |  | | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Техника владения мячом - жонглирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | | + | | + |  | + | + |  |  | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Техника приема (остановки) мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | | + | |  | + | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Техника передачи мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | | + | |  | + | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | \_ |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Техника удара по мячу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | | + | |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Техника вбрасывания мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 5. Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Тактика игры вратаря |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | |  | | + | |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Индивидуальная подготовка в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | |  | | + | |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Индивидуальная подготовка в нападении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | |  | | + | + |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Групповая подготовка в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | |  | | + | |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Групповая подготовка в нападении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | |  | | + | + |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 6. Контрольные и календарные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |  | + |  |
| 7. Сдача контрольных нормативов |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Подвижные игры (приложение 8)** |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Эстафеты (приложение 9)** |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Подвижные игры (приложение 10)** |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| **Подвижные игры (приложение 11)** | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Подвижные игры (приложение 12)** | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |

Годовой план-график

для экспериментальной группы этапа начальной подготовки

отделения футбола с сентября 2015 по март 2016 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Циклы**  **Содержание**  **занятий** | **Макроцикл** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Мезоциклы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | | | | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **1** | | | | **2** | | | | **3** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 1.Теория | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | | + | |  | |
| 2.ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| Развитие скоростных качеств | + |  | + |  | + | + |  | + |  | + |  |  | + | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  | |  | | + | |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  | + | + | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  | |  | |  | |
| Развитие гибкости | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + | | + | | + | |
| Развитие силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | |  | |  | |
| Развитие выносливости |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + | |  | |  | |
| Развитие ловкости | + | + | + |  |  |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  | + | | + | |  | |
| 3. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| Развитие координационных способностей |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  | |  | |  | |
| Развитие скоростной выносливости |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | + | |  | | + | |
| Техника бега | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | | + | |  | |
| Техника прыжка |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | |  | |
| 4.Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| Упражнения на координацию движения |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  | |  | | + | |
| Техника передвижения | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | | + | |  | | + |
| Техника владения мячом - жонглирование |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + | | + | | + | | + |
| Техника приема (остановки) мяча | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | | + | | + | |  |
| Техника передачи мяча |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | | + | |  |
| Техника удара по мячу |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + | | + | | + | |  |
| Техника вбрасывания мяча |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | |  | |  | | + |
| 5. Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| Тактика игры вратаря |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | |  | | + | |  |
| Индивидуальная подготовка в защите |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + | |  | | + | |  |
| Индивидуальная подготовка в нападении | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | | + | |  | | + |
| Групповая подготовка в защите |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | |  | | + | |  |
| Групповая подготовка в нападении |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | | + | |  | | + |
| 6. Контрольные и календарные игры |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| 7. Сдача контрольных нормативов |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | + |
| **Подвижные игры (приложение 8)** |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  | |  | |  | |  |
| **Эстафеты (приложение 9)** |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  | |  | |  | |  |
| **Подвижные игры (приложение 10)** |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Подвижные игры (приложение 11)** | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Подвижные игры (приложение 12)** | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |

Приложение № 6

Диаграмма теста № 1

Диаграмма теста № 2

Диаграмма теста № 3

Диаграмма теста № 4

Приложение № 7

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований. Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. В этом периоде юные футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику.

В переходном периоде, который длился два месяца и составил 23 тренировочных занятия, проводились подвижные игры и эстафеты. Посещение бассейна, катание на лыжах и коньках, а также прохождение медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере города Прокопьевска.

Приложение № 8

**«Салки с футбольным мячом»**

Подготовка. На площадке произвольно располагаются 6-7 футболистов, один из которых – салка. Мяч находится у одного из игроков.

Описание игры. По сигналу салка старается догнать и осалить одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно дать пас. Игрока владеющего мячом, салить нельзя. Салка должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч. Если салка коснулся мяча ногой или завладел им, то водящего сменяет тот, кто сделал неточную передачу. Игра длится 5 – 7 минут. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз.

Правило. Игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим.

**«Наперегонки с мячом»**

Подготовка. Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая слева от середины. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Описание игры. Тренер-преподаватель бросает мяч в вверх-вперед и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок не сумевший овладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска. Если же финиш первым пересек мяч, то команде засчитывается 2 очка. Затем тренер-преподаватель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правило. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи.

**«Рывок за мячом»**

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, которые

выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда, рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Тренер-преподаватель с мячом в руках встает между командами.

Описание игры. Называя любой номер, тренер-преподаватель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается тренеру-преподавателю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленной время, Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила. 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности). 2. Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

**«Быстро по местам»**

Подготовка. Все играющие строятся в одну шеренгу или две колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих.

Описание игры. По команде тренера-преподавателя: «Убежали!» все дети разбегаются в разные стороны. По второй команде: «Быстро по местам!» все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Проигрывает тот, кто занял место последним. Если играют две колонны, то выигрывает группа, построившаяся раньше другой.

Построения могут быть самые разнообразные: в две шеренги лицом друг к другу, в два круга, положив руки на плечи соседей и другие.

Правила. 1. Начинать игру только по установленному сигналу. 2. Разбегаться только по команде тренера-преподавателя: «Убежали!».

**«Вызов номеров»**

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах рассчитываются по порядку. Впереди каждой колонны на расстоянии 20 м ставится по булаве или стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

Описание игры. Тренер-преподаватель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему первым к финишу записывается очко.

Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта или другие исходные положения, и из этого положения они должны выбегать по вызову тренера-преподавателя.

Правила. 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очко не присуждается ни той, ни другой команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, то очко зарабатывает его партнер из другой команды. 3. Если игрок начал стар не с заданного исходного положения, проигрывает очко.

Приложение № 9

**«Передал-садись»**

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов. У капитанов в руках по мячу.

Описание эстафеты. По сигналу тренера-преподавателя капитан передает мяч (двумя руками из-за головы) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний игрок в колонне отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правил.

Правила. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжать передачи.

Можно усложнить игру, если последний в колонне игрок, получив от капитана мяч, бежит на место капитана, а тот встает в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана. Игра заканчивается, когда начавший игру снова окажется впереди.

**«Эстафета с мячами»**

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны. Для игры нужны волейбольные мячи по числу команд. В 6-7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул.

Описание эстафеты. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому игроку.

Правило. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру.

**«Эстафета с обручами»**

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны по одному. Для игры нужны обручи и эстафетные палочки по числу команд. В 10-15 шагах от линии старта перед каждой командой ставится флажок. На середине дистанции кладется по обручу. Первые номера в командах получают эстафетные палочки.

Описание эстафеты. По сигналу первые номера добегают до лежащих на земле обручей и, не выпуская палочек, поднимают обручи, пролезают сквозь них, кладут их на место (оно должно быть обозначено) и бегут дальше до флажков. Обогнув флажки, они возвращаются, вновь пролезают сквозь обруч и передают эстафетные палочки вторым номерам, а сами становятся в конец своей колонны. Вторые номера проделывают то же самое и передают эстафетные палочки третьим и т.д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит игру.

Правило. Игроки не начинают движение пока не получат эстафетную палочку.

**«Бег сороконожек»**

Подготовка. Играющие делятся на две-три команды по 10-12 человек. Каждая команда получает длинную веревку. Игроки равномерно располагаются по обе стороны веревки, за которую они держаться соответственно правой или левой рукой.

Описание эстафеты. По сигналу команды бегут к финишу (дистанция в 30-40 м), все время держась за веревку. Выигрывает команда, прибежавшая к финишу первой.

Правило. Ни один из участников команды не должен выпускать веревку из рук.

Варианты игры. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Все поднимают вверх правую руку и держатся за шнур, натянутый вдоль колонны. По сигналу обе команды направляются к финишу и возвращаются. Побеждает команда, вернувшаяся раньше.

**«Встречная эстафета»**

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Команды встают напротив друг друга на расстоянии 15 м. Между линиями установлены пять кеглей на расстоянии 2 м. друг от друга. У первого игрока в руках лента.

Описание эстафеты. По команде первый номер бежит змейкой между кеглями к своей команде, передает ленту стоящему впереди колоны и занимает место в конце колоны. Задание участники выполняют поочередно.

Эстафета заканчивается, когда последний участник быстрее других пересекает линию старта.

Правило. За каждый преждевременный выход за линию команде начисляются штрафные секунды.

**«Эстафета со скакалками»**

Подготовка. Каждая команда выстраивается в колонну по одному на линии старта. В 15 м. от них зрительный ориентир. У первых номеров в руках скакалки.

Описание эстафеты. По команде участники эстафеты начинают бег, к ориентиру вращая скакалку и прыгая через нее. Добежав до ориентира, возвращаются обратно и передают скакалку следующему. Побеждает та команда, которая быстрее всех закончила выполнять задание.

Правило. За каждый преждевременный выход за линию команде начисляются штрафные секунды. Участник со скакалкой заканчивает эстафету справа от колонны, во избежание травм.

**«Парная эстафета»**

Подготовка. На линии старта выстраиваются пары спиной друг к другу, сцепившись с помощью рук, в 15 м. – зрительный ориентир. Эстафета состоит из двух этапов.

Описание эстафеты. Первый этап. По команде первая пара приставным шагом идет до ориентира. Закончив этап, дети, подняв руки, дают старт следующей паре, а сами встают лицом к команде.

Второй этап. Когда все пары окажутся у ориентира, первая пара бегжит до линии старта, произвольно, затем вторая и т.д. Эстафета считается завершенной, когда на место старта вернуть все пары.

Правило. Если участник выбегает за линию раньше сигнала, назначаются штрафные секунды.

**«Бег в мешках»**

Подготовка. Команды строятся в две колонны, расстояние между колоннами – 3 шага. У первых номеров на ногах мешок.

Описание эстафеты. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного ориентира. Обежав его, участники возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, предают их следующим. Выигрывает та команда, участники которой быстрее выполнят задание.

Правило. За каждое преждевременное выбегание за линию старта команда штрафуется.

Приложение № 10

**«Белые медведи»**

Подготовка. Для игры очерчивается площадка – «Море» - 10х12 м. В стороне ограничивается небольшое место – «льдина». Один водящий – «белый медведь», остальные играющие – «медвежата». Медведь идет на льдину, медвежата размещаются произвольно по всей площадке.

Описание игры. Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!», бежит со льдины в море и начинает ловить медвежат. Поймает медвежонка, отведет на льдину и ловит второго. Два пойманных медвежонка берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. После этого они кричат: «Медведь, на помощь!» Медведь подбегает и осаливает пойманного. Осаленный игрок идет на льдину. Когда на льдине окажутся еще двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем.

Правила. 1. пары могут ловить играющих, только окружив их руками. 2. При ловле запрещается хватать игроков руками и тащить их силой. 3. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными и идут на льдину. 4. Медвежонок, окруженный парой, может выскользнуть, пока не осалил медведь. 5. Как только медведь поймал первую пару медвежат, он сам уже не ловит, а только осаливает пойманных медвежат.

**«Перебежка с выручкой**» (Борьба за флажки)

Подготовка. Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м параллельно коротким сторонам площадки проводится по «игральной» черте. За игральной чертой на равных расстояниях вдоль всей ширины площадки расставляются по 10 городков (10 флажков). Играющие делятся на две равные команды и располагаются в произвольном порядке на своей половине поля, расположенной ближе к своим городкам.

Описание игры. По сигналу тренера-преподавателя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками. Захватив городок, играющий старается унести его на свою сторону. Игроки салят противника на своей стороне поля. Осаленный остается там, где его коснулись, а взятый городок возвращается на место. Осаленного может выручить игрок своей команды, коснувшись его рукой. Вырученный участник игры вступает в общую игру.

Играют установленное время. Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила. 1. Салить противников можно только на своей половине поля. 2. Игрок, подбежавший к городкам противника, может взять только один городок. 3. Если игрок осален с городком, то городок отбирается и ставится на место, а игрок останавливается на том месте, где его осалили, и ждет выручки.

**«День и ночь»**

Подготовка. Посредине площадки поперек нее чертятся две параллельные линии на расстоянии 1-1,5 м, а по обе стороны от них – в 10-20 м параллельно им – линии «домов». Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются у своих средних линий и поворачиваются лицом к своим домам. Таким образом, они стоят спиной друг к другу. Играющих можно построить и боком друг к другу (лицом к тренеру-преподавателю). По жребию одна команда «День» другая – «Ночь».

Описание игры. Тренер-преподаватель встает сбоку у середины линий и неожиданно произносит: «День!» После этого сигнала игроки команды «Ночь» убегают в свой дом, а игроки команды «День» догоняют и осаливают. Осаленные игроки подсчитывают (записывается их число) и

отпускаются к своим. Затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Тренер-преподаватель голосом подает сигнал, стараясь, чтобы он был неожиданным для игроков. Перед сигналом тренер-преподаватель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им делать различные упражнения: поднять руки вверх, руки вперед, принять упор присев, встать на носки и т.д.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитываются пойманные в каждой команде за одинаковое количество раз. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

Правила. 1. Запрещается убегать в свой дом до того, как тренер-преподаватель крикнет «День!» или «Ночь!». 2. Ловить или осаливать только до черты дома. 3. Пойманные игроки после подсчета опять участвуют в игре наравне с другими.

**«Вороны и воробьи»** (вариант игры «День и ночь»)

То же построение играющих, только команды называются по-иному: одна – «вороны», друга – «воробьи». В этом варианте игры тренер-преподаватель вызывает команды медленно, по слогам: «Во-ро-ны (бьи)!» После последнего слога вызванная команда ловит другую. Правила те же, что и в игре «День и ночь».

**«Охотник и сторож»**

Подготовка. Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Сторож становится посередине площадки. Возле него чертят круг диаметром 2 м.

Описание игры. Остальные играющие «звери» разбегаются по площадке в разных направлениях. Охотник гонится за ними, стараясь кого-либо запятнать. Пойманные отводятся в круг под охрану сторожа. Их можно выручать. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой им руке. Вырученные «звери» убегают и присоединяются к остальным.

Правила. 1. Переходить за линию круга пойманные не могут. 2. Если сторож или охотник запятнают выручавшего, он сам отправляется в круг.

Приложение № 11

**«Невод»** (вариант игры «Белые медведи»)

Подготовка. Зал-площадка – «море». Все играющие – «рыбы». Двое водящих – «рыбаки» в стороне за чертой.

Описание игры. Рыбы плавают (бегают) в море. Рыбаки, взявшись за руки, и, находясь на берегу за чертой моря, объявляют: «Рыбаки выходят на ловлю!» После этого они начинают ловить рыб, окружая их руками. Пойманный встает между рыбаками. Все трое берутся за руки и продолжают ловить рыб, окружая их. Таким образом, каждый пойманный встает между рыбаками, образуя «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены. Две последние пойманные рыбы становятся рыбаками при повторении игры.

Правила. 1. Рыба может плавать только в пределах ограниченной площадки. Если она выйдет за черту на берег, то считается пойманной. 2. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть ее в сети, но не затягивать руками. 3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Разрывать сеть нельзя.

**«К своим флажкам»**

Подготовка. Дети строятся в шеренги по 6-8 человек на 4 сторонах площадки. Направляющие – водящие с флажками в поднятых руках.

Описание игры. По первому сигналу все, кроме водящих, разбегаются по площадке, по второму – приседают и закрывают глаза. Направляющие с флажками меняются местами. По команде: «Все к своим флажкам!» играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут к нему и строятся в шеренгу. Побеждает группа, быстрее других построившаяся в шеренгу.

Правила. Команде засчитывается поражение, если игроки подглядывали, когда водящие менялись местами.

Вариант игры. Играющие становятся в круг в разных местах площадки. В центре каждого круга – водящий с флажком в поднятой руке.

**«Пустое место»**

Подготовка. Участники игры образуют круг. За кругом водящий. Описание игры. Водящий бежит по внешней стороне круга,

дотрагивается до одного из игроков (вызывает его), после чего бежит в обратную сторону. Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, и продолжают бег. Каждый стремится занять свободное место в круге. Тот, кто прибегает вторым, продолжает водить. Побеждает игрок, который в ходе игры не побывал в роли водящего, т.е. все время занимал место первым.

Вариант игры. Встретившись, игроки останавливаются и выполняют движение, о котором договорились заранее, после чего продолжают бег.

**«Охотники и утки»**

Подготовка. Играют две команды. Одна команда – «охотники», другая – «утки». «Охотники» располагаются за ограничительными линиями (круга или площадки). «Утки» помещаются внутри круга или между ограничительными линиями. У команды «охотников» - один мяч (волейбольный или гандбольный).

Описание игры. По сигналу «охотники» бросают мяч в «уток», которые могут свободно перемещаться в пределах игровой площадки, увертываясь от мяча. Игрок, которого «запятнали» мячом, выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все «утки» не покинут игровую зону. После этого команды меняются местами, и игра продолжается. Побеждает команда, быстрее, чем другая, «запятнавшая» всех игроков противника.

Правила. 1. Правильным считается попадание только по ногам с лета. 2. Нельзя заступать за ограничительные линии. 3. Мяч можно ловить, но при этом запрещается его терять.

Варианты игры. 1. Игроки команд «уток», после того как их «запятнали», не покидают площадку, а присоединяются к команде «охотников». 2. Игра проводится 2-3 или 4 мячами. 3. Команды меняются местами через определенный промежуток времени (3, 5 или 7 мин). Побеждает команда, сумевшая «запятнать» за это время наибольшее количество игроков противника.

**«Перестрелка»**

Подготовка. Игровой зал делится пополам линией, проведенной посередине. На расстоянии 2-3 м от стены проводится линия «плена», которая образует «коридор плена». В центре площадки чертится круг, в котором лежат 2 мяча (волейбольные). Играют 2 команды, игроки которых свободно размещаются на своей половине площадки, от линии посередине до линии «плена». Выбираются капитаны, которые находятся за линией центрального круга.

Описание игры. По сигналу капитаны стартуют к мячам (каждый к своему). Овладев мячом, они начинают «пятнать» им игроков противника. Не заходя за линию посередине зала. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается «запятнать» мячом игрока противоположной команды. Тот, кого «запятнали», идет за линию «плена» и находится там, пока его не выручат игроки его команды. Поймав мяч, пленный перебрасывает его в сою команду, а сам перебегает из «коридора» на свое поле. Игра продолжается 10-15 мин, после чего подсчитывается количество «пленников» в каждой команде. Побеждает команда, сумевшая «запятнать» большее количество игроков.

Правила. 1. Нельзя заходить за линию посередине зала. 2. Бросать мячом в голову нельзя. 3. Правильным считается попадание мяча в игрока по воздуху с лета. 4. Игроку разрешается ловить мяч, но если он не смог удержать его, то становится «пленным». 5. Попадание отскочившего от стены или пола мяча не засчитывается. 6. Бегать с мячом нельзя. 7. Мяч, вышедший за границы площадки, передается ближайшей команде. 8. Мяч, вышедший за линию «плена», выбрасывается «пленными» в сторону своей команды, а если «пленных» нет, то мяч может взять любой игрок команды. 9. «Пленного» можно выручить, передав мяч по воздуху, при этом запрещается терять мяч.

Варианты игры. 1. Игра может проводиться одним мячом (простой вариант). Мяч разыгрывается в начале игры в центре площадки между капитанами команд. 2. «Пленные», получив мяч, не покидают «коридор», а

Включаются в игру с тыла, «пятная» игроков противника мячом из-за линии «плена».

**«На новое место»**

Подготовка. Две команды выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 15-20 м от них проводится черта.

Описание игры. По сигналу первые номера и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются за чертой, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем остаются вторые номера, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т.д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне.

Правило. Соблюдать очередность действий.

Приложение № 12

**«Эстафета с набивным мячом» - 1**

Подготовка. Команды выстраиваются в две колонны на расстоянии 15 м. друг от друга. Перед одной колонной лежит мяч.

Описание эстафеты. По команде первый номер катит мяч руками к другой колонне своей команды. Стоящий первым в другой колонне начинает совершать обратное движение, когда мяч пересечет разделительную линию. Так действуют все участники команды. Выполнив задание, каждый занимает место в конце колонны. Побеждает команда, которая быстрее всех закончит эстафету.

Правило. За каждое преждевременное выбегание за линию старта команда штрафуется.

**«Эстафета с набивными мячами» - 2**

Подготовка. Команды строятся в колонну по одному на расстоянии шага. Ноги на ширине плеч. Перед капитанами на полу набивные мячи (1кг.)

Описание эстафеты. По команде капитан берет мяч и прокатывает его между ног, то же делают другие участники команды. Замыкающий колонну, получив мяч, поднимает его над головой и передает его в обратную сторону над головой. Получив мяч, капитан поднимает его над головой. Эстафета завершена. Побеждают самые быстрые и ловкие.

**«Охотники и зайцы»**

Подготовка. Одна команда – охотники, располагается двумя шеренгами напротив друг друга за противоположными лицевыми линиями квадрата (12×12м) или прямоугольника. Им даётся волейбольный мяч. Вторая команда – зайцы, количество которых равно числу охотников, находится в шеренге за боковой линией между охотниками.

Описание игры. По сигналу первый «заяц», прыгая на одной ноге и придерживаясь середины площадки, старается преодолеть её, не будучи осаленным мячом, который перебрасывают с одной стороны на другую «охотники». «Заяц» может увертываться, делать короткие остановки, но продвигаться только вперед. Тот, кто сумеет обмануть «охотников» и перебраться на другую сторону площадки, приносит своей команде 1 очко. Если «заяц» осален мячом, оступился или попытался бежать через площадку, он выбывает из игры. Затем заяц возвращается обратно, но прыгая на двух ногах. Далее это путь по очереди проделывают остальные зайцы. После двух пробежек игроки меняются ролями.

Правило. Попадание в «зайца» не засчитывается, если оно произошло после отскока мяча от пола, если мяч попал в голову «зайца» или бросавший заступил за линию. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Опереди на этап»**

Подготовка.Две – три команды располагаются на обычной беговой или специально очерченной круговой дорожке, разбитой на этапы. Число игроков в команде зависит от общей протяженности дорожки: каждый должен преодолеть не менее 5 м. длина всех этапов одинакова. На каждом этапе от команд стоят по одному участнику.

Описание игры. По сигналу игроки первого этапа продвигаются к следующему, прыгая на одной ноге. Коснувшись партнёра рукой, игрок остаётся на его этапе, а второй номер продолжает двигаться в третьему этапу и т.д. Прыжки проводятся без остановки и могут продолжаться несколько кругов, т.е. до тех пор, пока одна из команд не опередит отстающую на один этап.

Правило. Заранее договариваются на какой ноге участники игры совершают прыжки. Можно условиться прыгать на двух ногах.

**«Попрыгунчики – воробышки»**

Подготовка. На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот» - становится в центре круга. Остальные играющие – «воробышки» - находятся за кругом, у самой черты.

Описание игры. По сигналу «воробышки» начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а «кот» старается поймать кого-либо из них внутри круга. Тот, кого поймали, становится «котом», а «кот» - «воробышком», и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.