



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

## Использование спортивно-игрового метода в подготовке юных футболистов

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01. Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:

60,2 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 10 » мая 2017 года

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков В.Е.

Выполнил:

студент группы ЗФ-414-106-4-1  
Нуриев Максим Рамильевич

Научный руководитель:

доцент кафедры ТиМФКиС  
Степанов Константин Сергеевич

Челябинск

2017

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность вопросов, связанных с подготовкой спортивного резерва для профессионального футбола, во все времена не вызывала сомнения. Об этом свидетельствует значительное количество исследований, которые посвящены данной проблематике [1, 9, 29]. Вполне очевидным является тот факт, что без квалифицированных выпускников спортивных школ и клубов ни один из видов спорта не имеет будущего [7, 8].

Так как современный футбол предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов, то поиск новых, более совершенных, прогрессивных методических подходов к организации и проведению тренировочных занятий является актуальной задачей. Это в свою очередь обуславливает наличие высокого уровня знаний и умений у тренера, а также научного подхода к обоснованию содержания спортивной тренировки. В настоящее время теория и методика детско-юношеского футбола находятся на этапе модернизации и позитивного обновления. Ведутся разработки новых научно-педагогических технологий, способствующих совершенствованию всех сторон подготовки юных футболистов [19, 26].

### **Актуальность**

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к тренировкам подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков футбола. Играя в грамотно и планомерно подобранные тренером специализированные или вспомогательные подвижные игры, юные футболисты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Подготовка мальчиков и девочек, которые пришли в футбольную школу в 9-10 лет, требует от тренера больших знаний, умений и педагогического опыта. Тренер должен выстроить целую систему тренировочного и педагогического процесса так, чтобы мальчику или девочке впервые пришедшим на стадион или в спортзал было интересно приходить ежедневно. Начальный этап подготовки юного дарования самый сложный. Мало, мальчика или девочку, научить техническому приёму, надо ещё из тех, кто приходит, отбирать более быстрых, координированных, ловких и сообразительных. Педагогический процесс подготовки игрока составляет целый комплекс знаний, который даёт возможность достижения высоких результатов посредством овладения техническим мастерством, планомерного развития физических и индивидуальных, а также морально-волевых качеств. Учить, обучать, тренировать, воспитывать - это неразрывные звенья одной цепи [14, 20].

Как показывают наблюдения, в практике огромный набор подвижных игр и игровых упражнений, способствующих развитию основных физических качеств, не используются тренерами по футболу в должной мере. На наш взгляд, это связано с тем, что нет достаточного обоснования для разработки специализированных игр, отражающих специфику двигательной подготовки юных футболистов, а также отсутствуют методические разработки, изучающие вопросы комплексного применения нескольких подвижных игр в одном тренировочном занятии юных спортсменов.

С учетом выше сказанного мы предполагаем, что предложенная нами методика комплексного подхода к формированию двигательных качеств юных футболистов при использовании спортивно-игрового метода является актуальной.

**Цель работы** - обосновать, разработать и экспериментально проверить методику использования спортивно-игрового метода в подготовке юных футболистов 9-10 лет.

**Объект исследования** – использование спортивно-игрового метода в учебно-тренировочной работе с юными футболистами.

**Предмет исследования** – влияние спортивно-игрового метода на развитие двигательной подготовки юных футболистов.

**Гипотеза исследования:**

Предполагается, что комплексная целенаправленная программа использования спортивно-игровых заданий в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами позволит:

- сделать учебно-тренировочный процесс более познавательным и интересным;
- скорректировать методы и средства для развития двигательных качеств юных футболистов.
- окажет положительный эффект на рост их мастерства и позволит им совершенствоваться в более сложных действиях.

**Задачи исследования**

1. Теоретически исследовать проблемы использования игрового метода как одного из основных методов подготовки юных футболистов.
2. Изучить и проанализировать физическое состояние юных футболистов в норме.
3. Определить основные направления использования комплексного подхода к формированию двигательных качеств в процессе подготовки юных футболистов.
4. Провести педагогический эксперимент, направленный на диагностику физической подготовки юных футболистов при использовании комплекса спортивно-игровых заданий.
5. Выявить наиболее эффективные методы и средства использования

комплекса спортивно-игровых заданий юными футболистами в учебно-тренировочном процессе.

# **1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

## **1.1. ОСОБЕННОСТИ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

Многолетняя тренировка юных футболистов в настоящее время начинается с 7-8-и лет и заканчивается в 17-18 лет. За это время в развитии организма детей и юношей происходят огромные изменения, и поэтому в обучении нельзя не учитывать возрастные особенности созревания.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении и функциях отдельных систем, которые изменяются в процессе спортивной деятельности [8].

В теории физического воспитания принято выделять возраст 9-10 лет, который совпадает с периодом начального обучения (младший школьный), возраст 11-15 лет, совпадающий с этапом углубленной тренировки (средний или подростковый школьный), а также возраст 16-18 лет, совпадающий с этапом спортивного совершенствования (старший или юношеский).

Для периода младшего школьного возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. Продолжается окостенение скелета, хотя кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению. Позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный

аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - вначале крупные туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы. В этот период прирост силы мышц верхних конечностей интенсивнее, чем нижних. Способность дифференцировать мышечные усилия, как и способность к расслаблению мышц, развиты слабо.

Работа сердца еще не совершенна, кругооборот крови составляет 16 с. Удовлетворение потребности организма в кислороде в покое требует более напряженной работы сердца (86-90 уд/мин). Во время занятий футболом сердечно-сосудистая система работает с очень большим напряжением, так как на каждый удар пульса приходится меньше кислорода, чем у взрослых [21,34].

Однако артерии детей более эластичны, капилляры широки, вены узки, поэтому процесс окисления идет активнее и период восстановления более короток.

С 9-ти лет улучшается работа дыхательной системы. Частота дыхания урывается до 19 раз у десятилетних. Возрастает дыхательный объем, жизненная емкость легких увеличивается до 2100 мл.

Несовершенство механизмов потребления, транспорта и утилизации кислорода является лимитирующим фактором адаптации детей этого возраста к длительной мышечной работе. У детей 9-10-ти лет наблюдается повышенная возбудимость, быстрая смена желаний и эмоций, кратковременность активного внимания [24].

Установлено, что уровень спортивного мастерства юных футболистов в возрасте 9-10 лет зависит, в первую очередь, от таких показателей, как масса тела, физическая работоспособность, максимальная скорость бега, время сложной двигательной реакции, уровень скоростно-силовых качеств и степень комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в специфических сложно-координационных заданиях. При этом количественные параметры соревновательной деятельности на 43,7% зависят от антропометрических характеристик и функционального состояния

организма юных спортсменов, а качественные — на 52,1% обусловлены уровнем координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

В возрасте 9-10 лет рост спортивного мастерства юных футболистов обусловлен преимущественно уровнем скоростных и скоростно-силовых качеств, а также показателями разносторонности техники и тактики игры. Комплекс данных показателей влияет на 58,2% параметров соревновательной деятельности [32].

Таким образом, можно отметить, что формирование организма в детском возрасте проходит неравномерно. Имеются периоды ускоренного и замедленного развития отдельных органов и систем. В связи с этим анатомо-физиологические особенности созревания детского организма должны учитываться в процессе обучения юных футболистов.

## **1.2. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОГО ФУТБОЛИСТА И РОЛЬ ТРЕНЕРА В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой футбольной команды, в том числе и детской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.).

Высокотехничный и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьёт по мячу [16, 27, 33].

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных футболистов в возрасте 9-10 лет, свидетельствует о нерешённых вопросах управления их скоростно-силовой подготовкой. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития скоростно-силовых качеств у взрослых



футболистов. При этом, имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов.

Между тем, юные футболисты слабее взрослых и развитие скоростно-силовых качеств у них имеет свои особенности. По мнению многих опытных специалистов футбола, возраст 9-10 лет является наиболее оптимальным для развития скоростно-силовых способностей у футболистов [26, 31, 45]. Поэтому решение задачи по качественному развитию скоростно-силовых качеств у юных игроков этого возраста приобретает первостепенное значение.

В настоящее время существует две позиции относительно использования средств в скоростно-силовой подготовке юных футболистов. Одни специалисты считают, что скоростно-силовая подготовка юных футболистов должна включать только упражнения с мячом, другие полагают, что часть работы должна проводиться без мяча. Мы поддерживаем эту последнюю точку зрения, исходя из того, что многие юные игроки на занятиях скоростно-силовой подготовкой, особенно при выполнении упражнений на развитие быстроты и маневренности, основное внимание концентрируют на мяче и потому не могут полностью раскрыть свои физические возможности.

Выявлены наиболее эффективные средства скоростно-силовой подготовки юных футболистов. К их числу относятся: упражнения без мяча – стартовые рывки на короткие дистанции из различных исходных положений; бег с высокой и максимальной скоростью по прямой и виражу от 30 до 200 метров; прыжки, ходьба и бег с прыжками; упражнения с использованием тренажёров, амортизаторов, штанги, гири, гантелей, а также упражнения с мячом – бег с ускорениями и с мячом; стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции с мячом; выполнение специальных упражнений с мячом на быстроту и точность.

Определено оптимальное соотношение средств, используемых для скоростно-силовой подготовки юных футболистов с мячом и без него. Установлено, что с увеличением возраста и стажа занятий футболом юных спортсменов количество упражнений скоростно-силовой направленности без мяча уменьшается, а с мячом, наоборот, возрастает.

Обучение юных игроков в футболе начинается с освоения техники движения с мячом. Формирование двигательного навыка технического приёма с мячом происходит посредством установления временных связей в коре головного мозга по механизму условного рефлекса, имеющего вероятностную основу. В результате повторения одного и того же движения вырабатывается стереотип [53].

Вместе с тем, увеличение объёма выполнения упражнений скоростно-силового характера и без мяча не может быть бесконечным. В связи с этим, необходимо вести поиск наиболее эффективных способов скоростно-силовой подготовки юных футболистов, учитывая основную особенность тренировки – лимит времени на выполнение технических приёмов с мячом. Сокращение времени выполнения технических приёмов в игре возможно посредством одновременного решения задач физической и технической подготовки [29, 36, 39]. Для определения возможных путей сочетания этих видов подготовки целесообразно рассмотреть особенности управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов.

Таким образом, эффективное управление системой тренировки юных футболистов предполагает не только максимальное развитие у них физических качеств, но и правильную, научно обоснованную организацию учебно - тренировочного процесса.

Как отмечалось ранее, для успешного освоения техники футболиста необходим оптимальный уровень развития физических качеств быстроты, силы, скоростной выносливости. В исследованиях ряда авторов отмечается эффективность тренировочного процесса, предусматривающего комплексное

развитие физических качеств, при котором развитие одного качества положительно влияет на развитие другого.

Одновременное развитие всех физических качеств должно происходить в определенном соотношении, которое обуславливается возрастными особенностями юных футболистов и степенью физической подготовленности. Нарушение оптимального соотношения применяемых нагрузок, направленных на развитие физических качеств, приводит к отрицательному эффекту [14,19, 28].

Задачи этого периода состоят в повышении функциональных возможностей юных футболистов и развитии таких качеств, как сила, выносливость, быстрота, в совершенствовании техники обращения с мячом. Интенсивность нагрузки в это время небольшая.

Уровень развития скоростных способностей один из наиболее важных показателей специальной физической подготовленности футболистов.

Сформированность скоростных качеств, способствует более быстрому выполнению различных технико-тактических показателей, что обеспечивает дополнительное время для эффективного решения важных двигательных задач в футболе.

Методика повышения скоростных способностей юных футболистов будет эффективной, если в её основу положить идею учета специфики двигательных действий юных футболистов в процессе скоростного ведения мяча, а подбор средств и методов скоростной подготовки осуществлять в соответствии с оптимальными параметрами физической нагрузки для каждого из амплуа и возраста футболиста [38].

Приступая к педагогической работе, тренер должен в первую очередь разобраться, что ребенку дано от природы и что он может приобрести за счет ежедневных занятий. Конечно, некоторые показатели - сила ног, быстрота, функциональные особенности - в значительной мере передаются наследственностью. Но что-то возможно компенсировать и развить другие способности игрока, которые хорошо формируются в результате

специальной подготовки. А недостаток таланта может быть возмещен только настойчивой работой на тренировках. Ведь цель нашей деятельности - это развитие детских задатков, превращение их в способности и совершенствование необходимых качеств.

Важно понять, что каждый воспитанник продвигается по пути овладения техникой, разница только в скорости обучения. Заметим, что способности - это не что иное, как время обучения необходимым навыкам. Потом мы уже обращаем внимание на талант и одаренность воспитанника. Выбрать необходимое направление обучения, помочь быстрее раскрыться детской личности - это уже последующая первостепенная задача педагога. Хотелось бы отметить, что посредственное обучение часто возникает вследствие некачественных занятий, чисто внешне наполненных большим количеством информации. В футбольном образовании детей важен даже не столько объем преподносимой информации и количество обучаемых элементов тренировки, сколько личность тренера и методы его работы.

За время работы с юными футболистами тренера развивается определенный стиль взаимодействия, складывается определенный методический подход к своим воспитанникам.

Детский тренер должен знать характерные закономерности роста и становления организма детей, поскольку подготовка юных существенно отличается как по своим задачам, так и по организации учебно-тренировочной работы.

### **1.3. СПЕЦИФИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ**

Подвижные игры для развития двигательных качеств очень интересны юным футболистам. Участвуя в них, можно проверить свою силу, развить выносливость, быстроту, меткость и ловкость. Не обойтись в играх и без смекалки, умения организоваться на площадке, быстро выбрать правильное решение. Польза спортивно-игрового метода в подготовке юных

футболистов и в том, что они дают возможность лучше узнать друг друга, научиться проявлять терпение и взаимовыручку, правильно относиться к победам и поражениям. Надо знать, что интересно знакомиться и с новыми играми, которые раньше не были известны.

Подвижные игры ценны как средство овладения всем багажом жизненно важных двигательных навыков юных футболистов. Освоение техники спортивных движений полноценно проходит только при системном использовании подвижных игр. Первоначально в упрощенных вариантах игр, занимающиеся знакомятся с близкими по структуре движениями, отобранными для изучения. На этом этапе такие игры выполняют роль подводящих упражнений. Для закрепления специальных упражнений используют игровые соревнования. Это, как правило, задания на правильность выполнения изучаемого. Таким образом, навык стабилизируется.

Специально подобранный комплекс подвижных игр позволяет достаточно быстро ознакомиться с основами футбола. Использование подвижных игр в качестве средств и методов футбольной тренировки позволяет решить задачи психической и моральной подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действия в усложненных условиях формирует морально-нравственную основу поведения юных футболистов. Здесь воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях.

### **Требования, предъявляемые к организации и проведению подвижных игр**

Все многообразие игровых средств, используемых в тренировках, можно представить в виде подвижных игр для воспитания быстроты, выносливости и тактической подготовки. При выборе игры нельзя не учитывать возрастных особенностей юных футболистов, их физической и технико-тактической подготовленности, количестве тренировок, организации и

дисциплинированности, условия проведения данного занятия, наличие инвентаря.

Чтобы не расширять чрезмерно круг тренировочных средств, любую из уже основных игр постепенно усложняют за счет введения различных препятствий, дополнений к правилам, изменяя способы перемещения. Проведение игры начинают с размещения участников, назначения капитанов и водящих. Объясняя игру, нужно разместить игроков, чтобы они хорошо видели и слышали тренера. Лучше всего, чтобы играющие были расставлены в исходное положение для проведения игры.

В ходе игры надо приучать игроков к точному соблюдению правил, добиваться сознательной дисциплины.

В зависимости от решаемых задач, подготовленности занимающихся футболистов и конкретных действий можно упростить или усложнить некоторые пункты правил, изменить число играющих и т.п.

Кроме контроля за соблюдением правил, нужно следить и за тем, чтобы игроки правильно выполняли технические приемы, на закрепление которых нацелена игра. За каждый технический прием (удачный) можно начислять дополнительные очки. Игру нужно заканчивать в тот момент, когда тренирующиеся футболисты ещё увлечены, но видны уже первые признаки утомления. Эти признаки проявляются в снижении интереса играющих, появляются вялость в движениях, невнимательность, нарушение правил, увеличение ошибок, а также в покраснении кожи, потоотделении и т. д.

Окончание игры не должно быть для юных футболистов неожиданным, можно предупредить играющих: «Играем ещё 3 минуты». Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры нужно периодически делать перерывы, заполняя их анализом технических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил. В зависимости от решаемых задач и физического состояния игроков варьируют в эстафетах и играх длину преодолеваемой дистанции, количество повторений, продолжительность пауз.

## **Специфика проведения подвижных игр с юными футболистами**

Роль подвижных игр в спортивной подготовке юных футболистов трудно переоценить. По существу, здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила.

Обучение и совершенствование элементов футбола в игровых условиях придает навыкам особую стабильность и гибкость.

Вот для этого и нужно использовать подвижные игры. И чем младше возраст занимающихся, тем больше времени отводится им в занятиях.

Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировку. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом.

Подвижная игра – признанное средство общей и специальной физической, тактической и технической подготовки юных футболистов. Поэтому они занимают место обязательных, вспомогательных упражнений подготовки юных футболистов. Желательно только, чтобы отбираемые подвижные игры были сходны с теми упражнениями, которые лежат в основе футбола.

Неоценимое достоинство подвижных игр состоит еще и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах тренировок. С их помощью можно с успехом решать все виды специальной подготовки: физической, технической, тактической и психологической.

В игре, как правило, физические качества развиваются комплексно. Но при необходимости могут совершенствоваться и избирательно.

Подвижные игры для решения задач спортивной тренировки подбирают, главным образом, из числа тех, что хорошо знакомо юным

футболистам. Но это, конечно, не исключает использование других, специально подобранных игр.

Несомненно, подвижные игры больше используются на начальном этапе тренировок юных футболистов.

### **Выводы по первой главе**

Как свидетельствует анализ специальной литературы и многолетний опыт авторов, изучение уровня и динамики физической подготовленности детей в разных условиях их жизни, следует рассматривать как одну из ведущих проблем, определяющих тенденции к совершенствованию теории и практики вообще и особенно физического воспитания.

Анализируя литературные источники и используя опыт педагогов, мы обобщили особенности и методику спортивно-игрового метода в учебно-тренировочной работе с юными футболистами. При этом мы учитывали, что физическая подготовленность занимающихся представляет неразрывную взаимосвязь процессов биологического развития растущего организма с направленным воздействием средств, методов и форм спортивной тренировки. Во взаимодействии этих процессов особое значение имеют функциональные системы, обеспечивающие развитие двигательных качеств юных футболистов.

На основании этого мы разработали свою программу проведения учебно-тренировочных занятий с юными футболистами с использованием подвижных игр и игровых заданий, целью которых было доказать, что игровая деятельность оказывает комплексное воздействие на развитие двигательных способностей юных футболистов.



## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗРАБОТКА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ**

Экспериментальные исследования проводились на протяжении 2016-2017 годов по схеме двухэтапного педагогического эксперимента. Опытно-экспериментальная работа была организована на базе МОУ СОШ № 39 г. Челябинска.

В качестве испытуемых участвовали юные футболисты 9-10 лет, по состоянию здоровья отнесенных в основную медицинскую группу.

*На первом этапе исследования* был проведен теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Анализ научно-методической литературы был проведен с целью получения сведений по изучаемой проблеме и для уточнения методов исследования. Была проанализирована следующая литература: анатомия и возрастная физиология, теория и методика физического воспитания, спортивные игры и их характеристика, спортивная метрология. При этом учитывались современные научно-теоретические установки по деятельностному подходу. Проанализирована существующая практика комплексного подхода подготовки юных футболистов при использовании спортивно-игрового метода. Раскрыты теоретико-методологические основы как средства физического воспитания детей, возрастные особенности детей 9-10 лет, специфика использования спортивно-игрового метода с юными футболистами и методика их проведения.

На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика проведения занятий посредством комплексного использования спортивно-

игрового метода на учебно-тренировочных занятиях, направленных на формирование и развитие двигательных качеств юных футболистов.

*На втором этапе исследования* осуществлялся педагогический эксперимент. В нем приняли участие две группы занимающихся по 12 человек в каждой. Одна группа – контрольная, которая занималась по общепринятой методике (в ее основу положена комплексная программа спортивной школы), другая – экспериментальная, занималась по разработанной нами методике, предусматривающей комплекс подвижных игр и игровых упражнений, которые мы использовали в опытно-экспериментальной программе.

Основной формой организации учебно-тренировочного занятия явились академические занятия (3 раза в неделю). Разработанные комплексы подвижных игр выполнялись выборочно в течение всего учебно-тренировочного занятия

Для решения поставленных цели и задач опытно-экспериментальной работы был использован комплекс педагогических методов исследования, включающих в себя:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математический анализ с обработкой материалов исследования.

*Анализ* разработанной программы проводился с целью определения направленности и содержания физического воспитания на учебно-тренировочных занятиях с юными футболистами.

*Педагогическое наблюдение* применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенной программы и ее содержанием.

Для определения эффективности применения этой программы был проведен *педагогический эксперимент*, сутью которого является использование комплексного подхода использования подвижных игр и

игровых упражнений при проведении учебно-тренировочных занятий с юными футболистами.

Для оценки результатов физической подготовленности учащихся мы воспользовались комплексом тестов средствами футбола. Необходимо отметить, что тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических способностей. На основе результатов тестирования можно:

- сравнить физическую подготовленность как отдельных игроков, так и целых групп;
- проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта;
- осуществлять в значительной степени объективный контроль за двигательной подготовкой занимающихся;
- выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм организации учебно-тренировочных занятий.

Тестирование мы проводили в три этапа: на втором занятии (контрольный срез, сентябрь 2016 г.), в середине прохождения учебного материала (текущий срез, декабрь 2016 г.) и в конце прохождения учебного материала (итоговый срез, март - апрель 2017 г.).

### **Описание тестов и методика их проведения**

#### **Тест 1**

##### ***Ведение мяча с изменением направления («змейка» 30 м)***

По команде «На старт!» тестируемый принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом, расположенным у правой (левой) ноги. По команде «Марш!» тестируемый начинает бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой ногой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируется время, которое показывает тестируемый, пересекая финишную линию.

## **Тест 2**

### ***Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м.***

Старт тот же, что и в тесте 1. По команде «Марш!» тестируемый устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки рукой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируется время, которое тестируемый показывает, пересекая финишную линию.

## **Тест 3**

### ***Удар по воротам***

Тестируемые разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в ворота 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывается каждый попавший в ворота мяч.

## **Тест 4**

### ***Жонглирование мячом***

Тестируемый «жонглирует» мячом 10 сек. (удары коленом или стопой по мячу, допускается чередование этих ударов). Фиксируется количество ударов.

## **Тест 5**

### ***Передача мяча двумя руками от головы в стену.***

Тестируемый располагается в 3 м от стены и по сигналу руководителя в течение 30 сек. выполняет передачи мяча в стену двумя руками от головы (как при вбрасывании). По свистку передачи заканчивает. Задание можно проводить двумя группами: одна группа занимающихся выполняет передачи, другая считает; затем группы меняются местами.

Таблица оценки тестирования средствами футбола

Содержание теста	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
«Змейка» с ведением мяча 2 x 15 м / сек	8,8	9,0	9,3
Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м / сек	8,3	8,5	8,8
Удар по воротам (количество попаданий)	5	4	3
Жонглирование мячом, 10 сек. (кол-во ударов)	8	7	6
Передачи мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	20	19	18

## 2.2. РАЗРАБОТКА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ

В соответствии с основной идеей нашего исследования, необходимо было внедрить учебно-экспериментальную программу комплекс использования подвижных игр и игровых упражнений в учебно-тренировочные занятия юных футболистов. И в дальнейшем, с помощью батареи тестов по физической подготовленности, сравнить уровень возможностей контрольной и экспериментальной групп. Для этого мы разработали:

1. Комплекс подвижных игр, направленных на формирование двигательных качеств на учебно-тренировочных занятиях с юными футболистами.
2. Специальные игровые упражнения юного футболиста;

3. Варианты круговой тренировки для развития физических качеств юных футболистов.

4. Специальные упражнения футболиста в жонглировании «Школа мяча»;

5. Варианты круговой тренировки «Муравейник».

Ниже приводятся подвижные игры, которые мы использовали при проведении учебно-тренировочных занятий с юными футболистами экспериментальной группы. Все рисунки к подвижным играм даны в *Приложении 1*.

### **Подвижные игры юных футболистов, используемые в учебно-тренировочных занятиях экспериментальной группы**

#### **Прилипала**

**Вариант 1.** Игра проводится в паре. Один игрок свободно ведет мяч по всей площадке, а второй – рядом с ним (тоже с мячом), стараясь находиться как можно ближе («прилипает»). Разрешается небольшое касание партнера. Через некоторое время игроки меняются ролями.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но игроки должны все время смотреть на мяч в руках учителя: если он находится справа, то первый участник убегает, а второй «прилипает», а если слева, то второй убегает, а первый «прилипает».

#### **Гребцы**

Две половины команды садятся одна лицом к другой. Игроки кладут кисти рук на плечи впереди сидящих. Оба сидящих в центре участника крепко держат друг друга за руки или оба держатся за гимнастическую палку. Участники делают движения вперед-назад, как гребцы, сгибая и распрямляя корпус.

Выигрывает команда, которая первой, не разорвав цепи гребцов, сделает установленное заранее количество «гребков» (*Приложение 1*, рис.1).

#### **Вытолкни из круга**

Очерчивается круг диаметром 3-4 метра, куда входят две равные по числу игроков команды.

По сигналу соперники в парах кладут руки на плечи друг другу и начинают борьбу, стараясь вытолкнуть соперника за пределы круга. Кто заступил в круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останутся игроки только одной команды (*Приложение 1, рис.2*).

### **Прогони мяч под игроками**

Игроки ложатся на живот в шеренги на расстоянии одного метра друг от друга. На правом фланге шеренги стоит игрок с мячом. По сигналу игрок с мячом кричит: «Упор лежа!» и все игроки принимают это положение. Направляющий прогоняет мяч под игроками на левый фланг шеренги, а сам занимает положение упора лежа в начале шеренги. Левофланговый, приняв мяч, дает команду: «Ложись!», после чего все игроки ложатся на живот, а игрок с мячом бежит на правый фланг, перепрыгивая через лежащих, выполняет ведение с броском по корзине до обязательного попадания и возвращается назад. Добегая до своей шеренги, он дает команду: «Упор лежа!» и эстафета продолжается.

Выигрывает команда, игроки которой первыми займут свои места (*Приложение 1, рис.3*).

### **Туннель**

Игроки в каждой команде садятся на пол в шахматном порядке в две шеренги так, чтобы ступни ног участников одной шеренги находились на уровне колен игроков другой шеренги. В конце каждой шеренги стоят два игрока.

По сигналу игрок 1 каждой команды бросает баскетбольный (набивной) мяч так, чтобы он катился по полу к игроку 2, стоящему напротив. Чтобы пропустить мяч, участники делают перекат назад, после чего опять принимают исходное положение. Игрок 2 забирает мяч и бежит сменить игрока 1, который садится в начало шеренги. В это время замыкающий

шеренгу встает, чтобы получить мяч, брошенный игроком 2. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (*Приложение 1*, рис.4).

### **Отруби хвост**

Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд защищается, другая нападает.

Игроки первой команды становятся в колонну по одному и берут стоящего впереди под пояс.

Функции направляющего выполняет самый ловкий игрок. Игроки нападающей команды равномерно располагаются по периметру игровой площадки, у одного из них волейбольный.

Задача игроков нападающей команды – попасть мячом в последнего игрока колонны, («отрубить хвост») который выбывает из игры. Но это сделать нелегко, т.к. последнего игрока колонны защищает руками, ногами и туловищем направляющий. Ему помогают в этом все остальные игроки команды, которые вслед за направляющим перемещаются соответственно по площадке так, чтобы заслонить замыкающего (*Приложение 1*, рис.5).

#### ***Правила:***

- Защищающиеся не имеют права образовывать «улитку», т.е. свернуться в кружок, спрятав последнего игрока колонны.
- Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок переступил черту или попал в голову.

Через определенное количество времени играющие меняются местами. Выигрывает команда, в которой осталось больше игроков.

### **Брось мяч ногой**

Соревнующиеся, положив руками набивной мяч (для младших школьников можно использовать надувной или легкий набивной) между голенью и стопой, производят бросок.

Побеждает участник, дальше всех бросивший мяч (*Приложение 1*, рис.6).



### **Сбей отскоком**

На расстоянии 2-3 м от стены ставится булава (граната, кегля, городок).

Игрок должен бросить мяч в стену с таким расчетом, чтобы, отскочив, мяч сбил поставленный предмет.

Количество ударов можно ограничить. Побеждает участник, имеющий больше попаданий в цель (*Приложение 1*, рис.7).

### **Снайпер**

На высоте 1,5 м от пола подвешен мяч. Участники, располагаясь на расстоянии 3-5 м от цели (младшие) и 5-8 м (старшие), бросками теннисного мяча должны поразить ее. Каждому дается право на 5-10 бросков, в зависимости от количества участников.

Побеждает самый меткий (*Приложение 1*, рис.8).

### **Пробей стенку**

Две команды по 5-10 человек в каждой располагаются на своих площадках. Капитаны команд у средней линии разыгрывают между собой мяч.

Игроки команды, овладевшей мячом, передают его друг другу, стараясь пробить «стенку» соперника. Другая команда может передвигаться всюду, нападать, отнимать мяч и выстраивать «стенку» для защиты ворот, сочетать защиту с перехватом и атакой «стенки» соперника. Удар по воротам засчитывается, если мяч прошел через «стенку». Во всех остальных случаях при выходе мяча из игры он передается сопернику для новой атаки. Если игрок перешел среднюю линию или сильно посланный мяч отскочил от «стенки», никого не задев, на сторону бьющих, то мяч передается другой команде. Грубая игра наказывается штрафным ударом. При этом соперник выстраивает «стенку».

Выигрывает команда, набравшая больше очков (*Приложение 1*, рис.9).

### **Ногой и головой через сетку**

Две команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке.

По свистку учителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не больше, чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая ее, проигрывает ее или подачу. Счет игры ведется как в волейболе. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются по площадке по часовой стрелке, как в волейболе.

Играют 3 партии по 10 очков каждая. После каждой партии игроки меняются сторонами.

### **Специальные игровые упражнения футболиста, используемые в экспериментальной группе**



Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°.



Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.



Повороты стоп наружу-внутри. При этом носки ног прижимают к голням мячи.



Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом.



Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе).



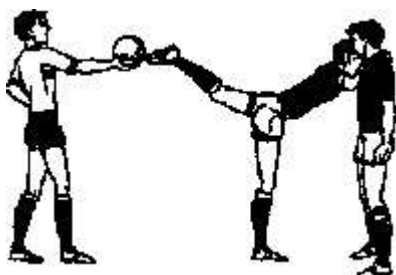
Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.



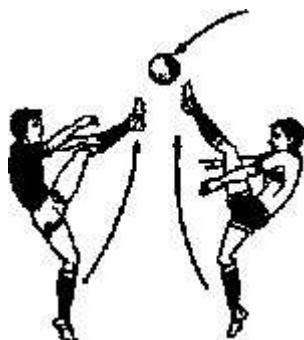
Бросания голеньями при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя – вперед.



Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером.



Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием мяча пяткой.



Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером.



Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться.



Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.



Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером.



Прыжкообразный бег



Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.



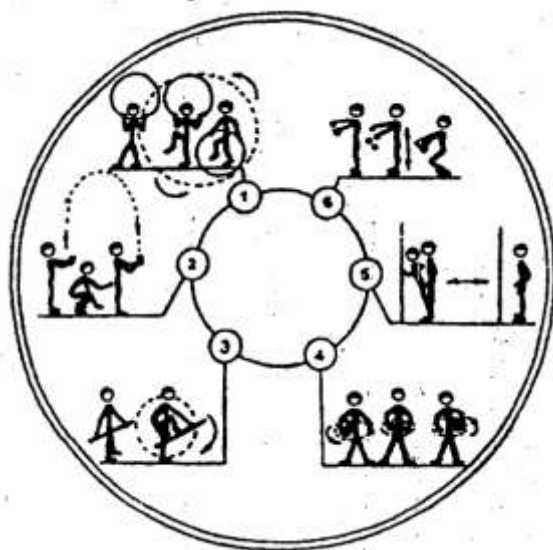
Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево-вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером.



Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках

## Варианты круговой тренировки для развития физических качеств юных футболистов

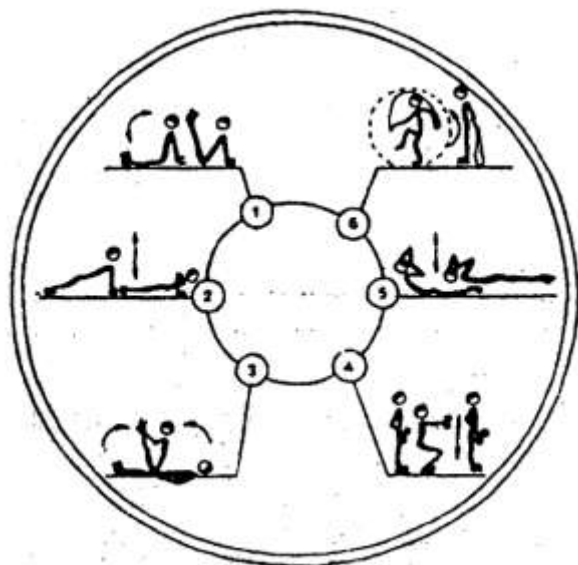
### Комплекс 1. Для развития ловкости



#### Методические указания:

- Осваивать упражнения надо постепенно, без спешки. По мере приобретения навыков и умений увеличивать скорость движений.
- Освоив упражнение, можно переходить к более сложному его выполнению.
- Воспитывать умение собраться, концентрировать внимание на главном в движении.
- Чередовать различные режимы работы и отдыха; объем работы – 3 круга.

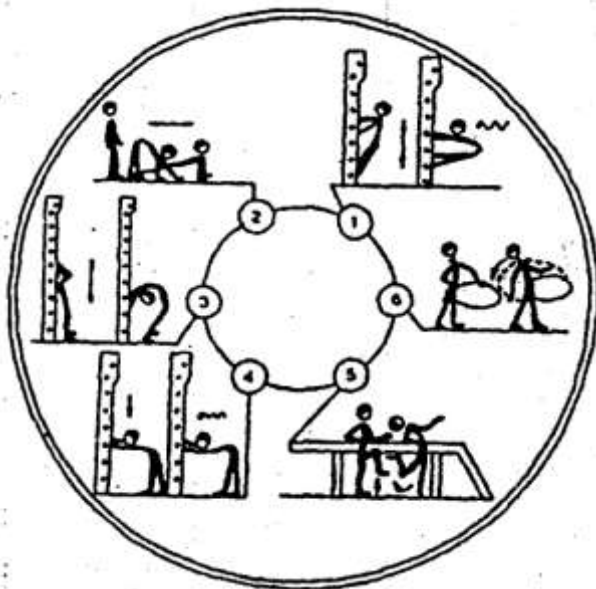
### Комплекс 2. Для развития силы



#### Методические указания:

- Использовать упражнения с внешним сопротивлением и преодолением тяжести собственного тела.
- По мере приспособления к нагрузке усложнять исходное положение, увеличивать массу отягощения и сопротивления.
- Режим занятий: работа – 30 сек., объем работы – 3 круга.

### Комплекс 3. Для развития гибкости



#### **Методические указания:**

- Развитие гибкости требует регулярных занятий.
- Необходимо чередовать упражнения активные и пассивные, динамические и статические.
- Постепенно увеличивать амплитуду и интенсивность движения.
- Режим занятий: работа – 30 сек., отдых – 30 сек., объем работы – 3 круга.

В начале сентября 2013 года мы провели первоначальное тестирование, чтобы выявить показатели двигательной подготовленности юных футболистов перед применением разработанной нами опытно-экспериментальной программы, а затем проследить динамику этих показателей на последующих этапах тестирования.

#### **«ШКОЛА МЯЧА»**

#### **(специальные упражнения по мини-футболу на развитие координационных способностей)**

Чтобы развивать у юных футболистов координацию движений, мы включили специальные упражнения «Школа мяча». В каждом занятии мы рекомендуем использовать не более пяти упражнений.

1. Лежа на спине, мяч за головой, бросить мяч вверх перед собой и поймать.

2. Переложить мяч из руки в руку вокруг туловища по обе стороны, не касаясь тела.

3. Мяч в руках за спиной. Перебросить мяч через голову и поймать впереди.
4. Бросить мяч одной рукой из-за спины через плечо вверх и поймать его двумя руками, одной рукой.
5. Встать на одну ногу, другую поднять вперед, бросить мяч под ногу с наружной стороны вверх и поймать.
6. Вести мяч одной рукой, ударяя о пол через 1, 2, 3 шага.
7. Из стойки ноги врозь наклониться вперед, бросить мяч назад-вверх, повернуться кругом, выпрямиться и поймать мяч.
8. Подбросить мяч перед собой вперед-вверх, догнать его и поймать, прежде, чем он упадет на пол.
9. Лежа на животе, мяч на площадке около головы, бросить мяч в сторону-назад.
10. Подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать его. Подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его. Подбросить мяч вверх, сесть и поймать его сидя. Из седа опять подбросить мяч вверх и поймать его стоя.
11. Прыгать через препятствия (например, через гимнастическую скамейку), ударяя мячом о пол или подбрасывая и ловя его.
12. У занимающихся два мяча. Одним выполнять ведение, другой мяч подбрасывать вверх и ловить, не прекращая ведение.
13. Бросить мяч по коридору шириной 50 или 100 см как можно дальше (если мяч выйдет за пределы коридора, бросок не засчитывается).
14. Вести мяч, обводя препятствия справа и слева, кругом.
15. Бросить мяч, стараясь попасть в центр круга, нарисованного на полу. Диаметр круга от 30 до 100 см. Условия выполнения упражнения различные. Так, например, надо быстрее набрать 15 очков с линии броска. Первая линия чертится на расстоянии 3 м, вторая – 4 м и третья – в 5 м от

круга. С каждой линии разрешается делать 3 броска. За каждое попадание дается 1 очко.

16. Покатить мяч по полу и догнать его за линией (линия находится в 8-10 м).

17. Выполнить кувырок на мате и устремиться за мячом, подброшенным вперед-вверх партнером. Поймать мяч после ускорения и вести его, обводя препятствия справа или слева. Затем подбросить мяч и поймать его до того, как он коснется пола.

18. То же, но подбрасывать мяч невысоко над матом и во время его полета выполнить кувырок.

#### **ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ «МУРАВЕЙНИК»**

Муравей – сильное выносливое насекомое, занятое неустанным общественным трудом. Недаром в народе бытует поговорка: «Трудится как муравей». Скопление людей, работающих организованно и с самоотдачей, напоминает муравейник.

«Муравейник» на занятии организуют так. Оборудуют 10-12 мест занятий с использованием как стандартного, так и нестандартного инвентаря для проведения занятий мини-футболом. Нагрузка определяется количеством повторов выполняемых упражнений, учитывается их сложность. Время их выполнения примерно одно и то же. Группа делится на пары (по желанию), что обеспечивает при смене упражнений фазу отдыха, помощь и самоконтроль.

Качество выполнения упражнений контролирует тренер-преподаватель, который не только засчитывает или не засчитывает попытку выполнения того или иного технического элемента, но и помогает ребятам в освоении техники.

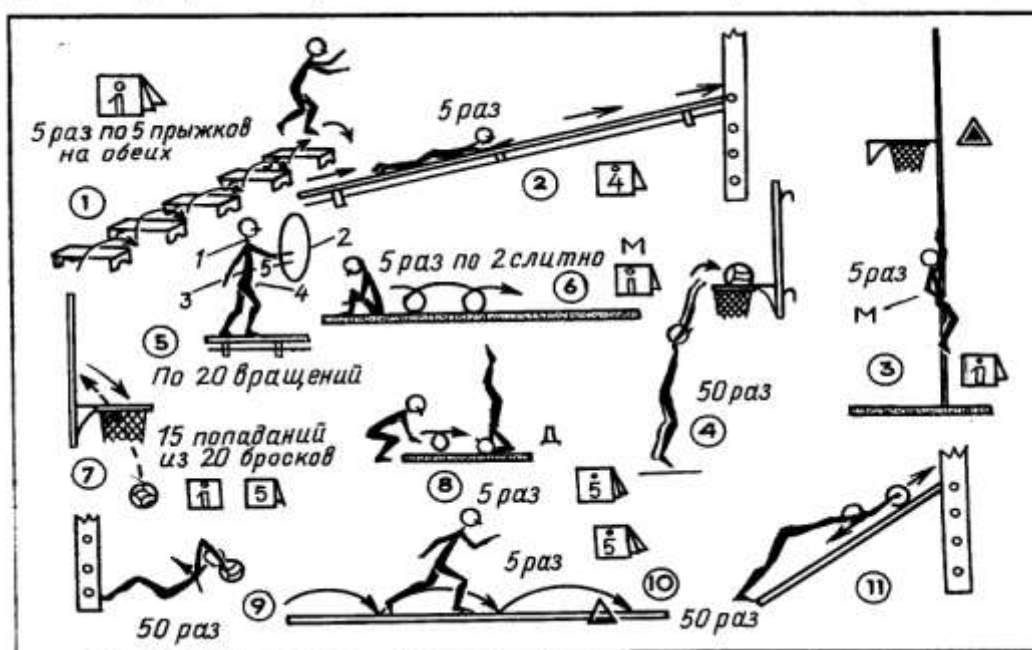
Учащиеся, набравшие 5 и более фишек (кубиков и т.п.), которые находятся в ящике в центре спортивного зала (фишка дается за правильно выполненное упражнение), получают оценку «5», за 4 фишки ставится



оценка «4», за 3 фишки – «3». Неудовлетворительные оценки не выставляются, так как в большинстве случаев каждый занимающийся выполняет посильный ему объем работы даже при низком уровне его физической подготовленности и освоения двигательных навыков.

В этом случае работа таких занимающихся оценивается по положительному сдвигу индивидуальных физических качеств и умений.

Для занимающихся мы предлагали следующие задания по станциям:



1. Выполнить 5 серий по 5 прыжков толчком обеими ногами через низкие (высота 20 см) барьеры, ноги вместе. Это положение ног обеспечивается держанием между ступней матерчатого мешочка, куска поролона и т.п. При потере контрольного предмета занимающийся возвращается на один барьер назад.

2. Подтягивание, лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, ноги скрестно, что обеспечивает правильность выполнения упражнения, исключает возможность отталкивания ногами от скамейки и имитирует захват каната ногами. Выполнить 5 раз. В исходном положении носки ног расположены за краем скамейки. Упражнение заканчивается подтягиванием обеими рукам и за дальний край скамейки.

3. Лазание по канату до контрольной отметки на высоте 3 м (мальчики с грузом 3 кг). Выполнить 5 раз.

4. Бросок баскетбольного мяча двумя руками сверху в кольцо.

5. Вращение обруча в пяти положениях: на поясе, на правой, левой руке, на обеих рука вместе, стоя на гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Выполнить по 10 раз в каждом положении.

6. Два кувырка слитно. Выполнить 5 раз.

7. Бросок баскетбольного мяча в кольцо одной рукой сбоку с отскоком от щита. Выполнить 10 раз. Упражнение засчитывается при 5 попаданиях.

8. Кувырок вперед, перекатом назад стойка на лопатках. Выполнить 5 раз.

9. Из и.п. лежа, ноги закреплены и согнуты в коленях, руки вверх, в руках баскетбольный мяч. Поднимание туловища до касания мячом носков ног. Выполнить 20 раз.

10. Тройной прыжок в длину с места из и.п. толчковая нога на стартовой линии. Прыжки совершают на мягком покрытии. Выполнить 5 раз, за контрольную отметку.

11. Из и.п. стоя, ноги вместе. Наклонившись вперед, выпрямляя туловище, катить гимнастический каток по наклонной доске, закрепленной под углом 30-40 градусов, как можно дальше и вернуться в и.п. Выполнить 20 циклов.

В *Приложении 2* мы предлагаем еще несколько вариантов проведения круговой тренировки «Муравейник».

Приведенные ниже *Таблицы 2,3* и *Рис. 1,2* характеризуют результаты тестирования занимающихся контрольной и экспериментальной групп на первоначальном этапе нашего исследования.

## Первоначальное тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	4	5	7	9
	%	22	27,7	38,8	49,7
2 тест	Кол-во	5	4	6	9
	%	27,7	22	33	49,7
3 тест	Кол-во	8	6	4	14
	%	44	33	22	77
4 тест	Кол-во	5	4	6	9
	%	27,7	22	33	49,7
5 тест	Кол-во	6	5	6	11
	%	33	27,7	33	60,7

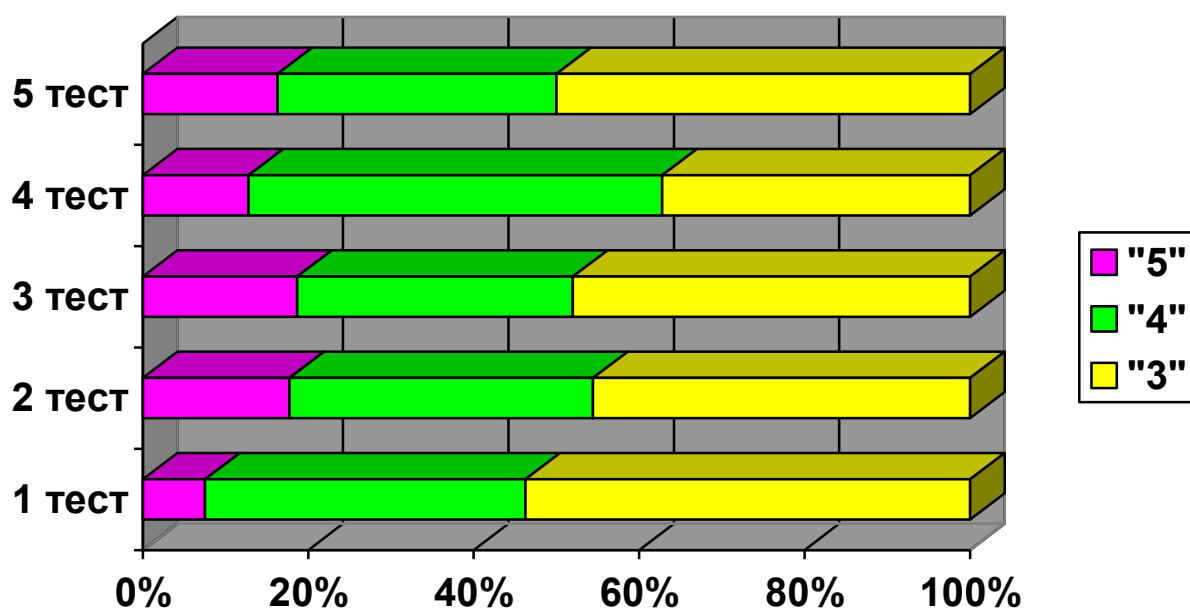


Рис. 1. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на первоначальном этапе тестирования»

## Первоначальное тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	4	6	10
	%	33	22	33	55,4
2 тест	Кол-во	5	6	5	11
	%	27,7	33	27,7	60,7
3 тест	Кол-во	7	6	4	13
	%	38,8	33	22	71,8
4 тест	Кол-во	5	5	6	10
	%	27,7	27,7	33	55,4
5 тест	Кол-во	6	6	4	12
	%	33	33	22	66

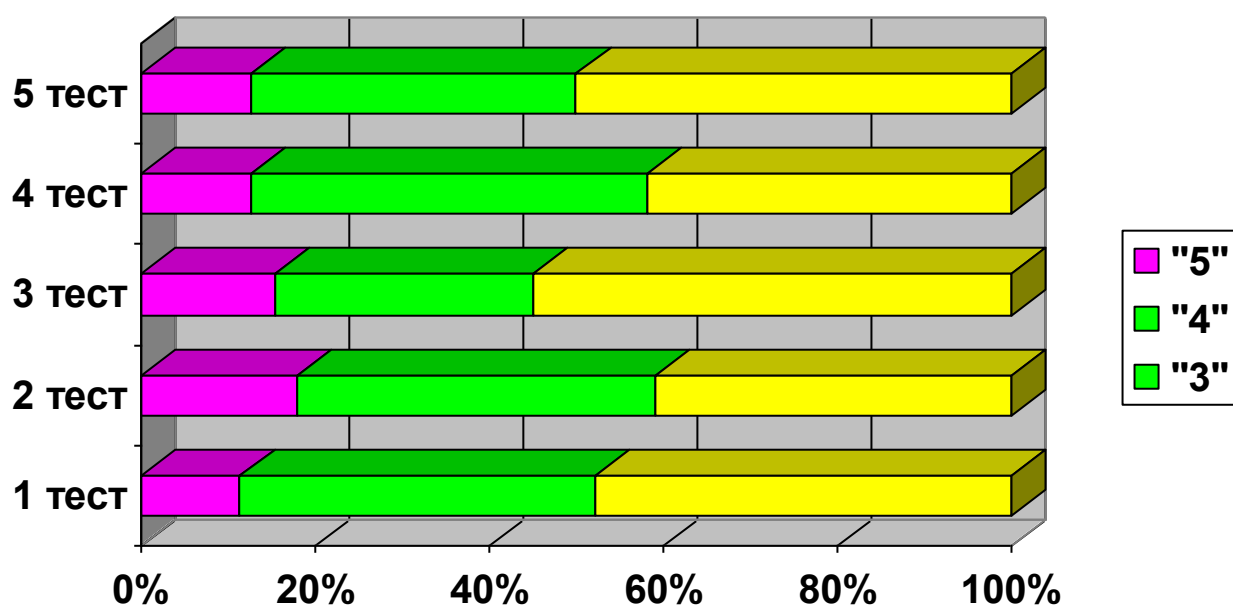


Рис. 2. Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на первоначальном этапе тестирования»

## Выводы по второй главе

- при разработке опытно-экспериментальной программы использования подвижных игр и игровых упражнений на учебно-тренировочных занятиях с юными футболистами, направленных на развитие

и совершенствование элементов футбола, мы исходили из того, что применение таких игр является одним из эффективных средств физического воспитания юных футболистов;

- у юных футболистов процесс формирования, развития и совершенствования двигательных навыков следует корректировать в первую очередь игровой направленностью;

- анализ полученных данных на первоначальном этапе тестирования показывает, что существенных различий в результатах по разным тестам у занимающихся экспериментальной и контрольной групп нет, следовательно, физическая подготовленность детей обеих групп находится на сравнительно одинаковом уровне;

- на констатирующем этапе необходимо отметить, что мониторинг двигательной подготовленности юных футболистов позволяет сделать вывод о том, что испытуемые в начале эксперимента имели приблизительно одинаковые результаты, что позволило нам провести исследование, применив разработанную опытно-экспериментальную программу, а за тем проследить динамику полученных результатов тестирования на текущем и итоговом этапах исследования.

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

#### 3.1 ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

В нашей работе исследовался контингент юных футболистов, уровень физической подготовленности которых примерно одинаков.

Анализ результатов исследования дал возможность проследить в динамике и установить прирост изучаемых показателей в экспериментальной и контрольной группах.

Текущее тестирование юных футболистов, которое мы проводили в декабре 2016 года, показало следующие результаты, отраженные в *Таблицах 4,5 и Рис. 3,4.*

*Таблица 4*

#### Текущее тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	5	5	5	10
	%	27,7	27,7	27,7	55,4
2 тест	Кол-во	5	4	5	9
	%	27,7	22	27,7	49,7
3 тест	Кол-во	8	7	2	15
	%	44	38,8	11	82,8
4 тест	Кол-во	5	4	6	9
	%	27,7	22	33	49,7
5 тест	Кол-во	6	6	4	12
	%	33	33	22	66

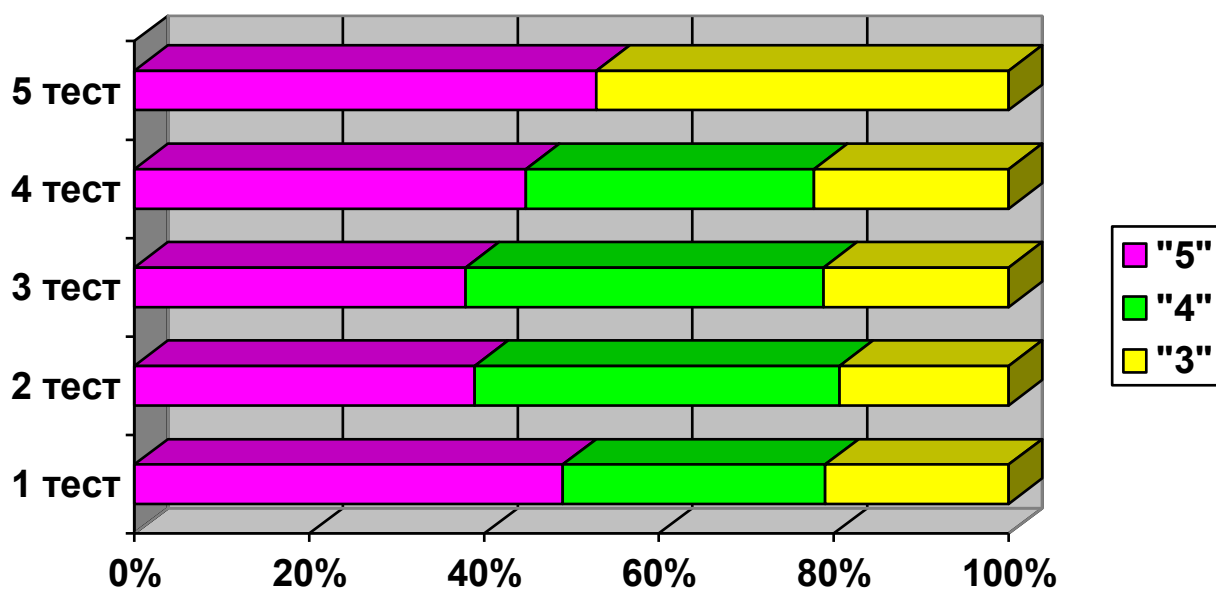
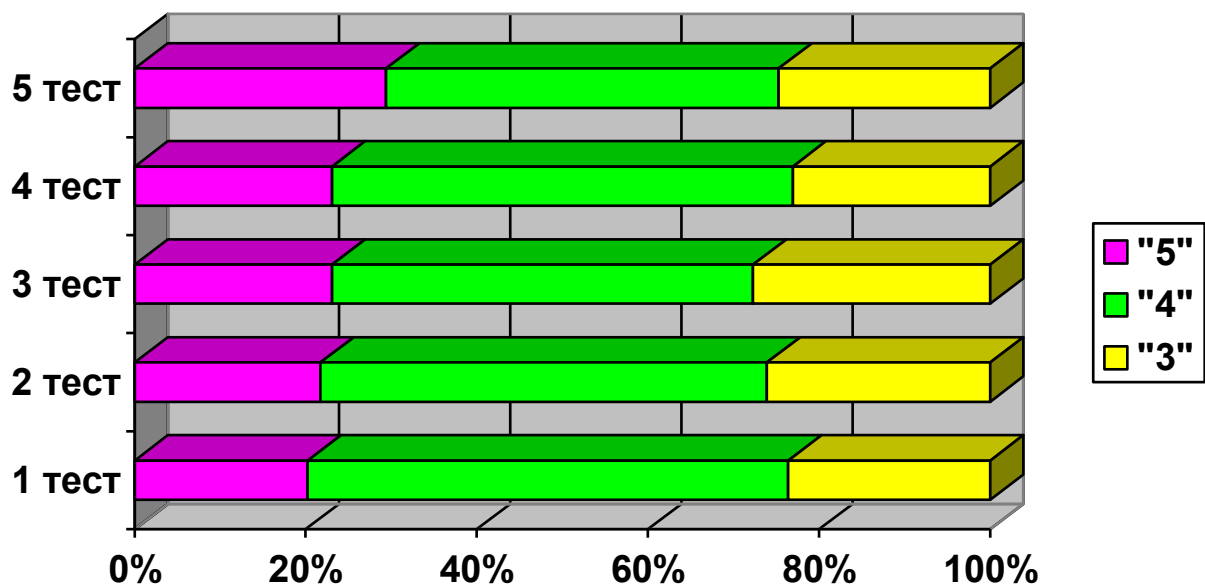


Рис. 3. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на текущем этапе тестирования»

Таблица 5

Текущее тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	5	5	11
	%	33	27,7	27,7	60,7
2 тест	Кол-во	5	6	7	11
	%	27,7	33	38,8	60,7
3 тест	Кол-во	8	7	3	15
	%	44	38,8	16,6	82,8
4 тест	Кол-во	5	5	7	10
	%	27,7	27,7	38,8	55,4
5 тест	Кол-во	7	6	4	13
	%	38,8	33	22	71,8



**Рис. 4.** Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на текущем этапе тестирования»

Исследования показали, что после учебно-тренировочных занятий с применением разработанной нами методики использования комплекса подвижных игр и игровых упражнений для юных футболистов прирост показателей уровня физической подготовленности произошел в значительной степени в экспериментальной группе.

Анализ результатов тестирования, отраженный в *Диаграммах 1 и 2* показывает, что в начале эксперимента качественные результаты оценки быстроты (1 тест – «Змейка») в экспериментальной группе составили 52 %, в середине эксперимента этот результат увеличился до 60,7 %, а на итоговом этапе тестирования к концу эксперимента показатель составил 88,8 % .

Качественные результаты оценки координационных способностей (« тест 2 – «Челночный бег») в начале исследования составил в экспериментальной группе 60,7 %, в середине эксперимента остался на том же уровне 60,7 %, а на итоговом этапе тестирования вырос до 82,8 %.

В 3 тесте («Удары по воротам»), качественный показатель группы ЭГ в начале эксперимента составил 71,8 %, на текущем этапе тестирования в



середине исследования – 82,8 %, а на итоговом этапе тестирования этот показатель повысился до 94,7 %.

При определении силовых способностей качественный показатель экспериментальной группы в начале года составил 55,4 %, в середине года при повторном тестировании остался приблизительно на этом же уровне, а в итоговом тестировании вырос до 77,6 %.

### **3.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

Итоговое тестирование испытуемых контрольной и экспериментальной групп проводилось в марте-апреле 2017 года. Полученные результаты представлены в таблицах и диаграммах, приведенных ниже.

*Таблица 6*

#### **Итоговое тестирование контрольной группы**

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
<b>1 тест</b>	<b>Кол-во</b>	6	5	5	11
	<b>%</b>	33	27,7	27,7	60,7
<b>2 тест</b>	<b>Кол-во</b>	5	6	7	11
	<b>%</b>	27,7	33	38,8	60,7
<b>3 тест</b>	<b>Кол-во</b>	8	7	3	15
	<b>%</b>	44	38,8	16,6	82,8
<b>4 тест</b>	<b>Кол-во</b>	5	5	7	10
	<b>%</b>	27,7	27,7	38,8	55,4
<b>5 тест</b>	<b>Кол-во</b>	7	6	4	13
	<b>%</b>	38,8	33	22	71,8

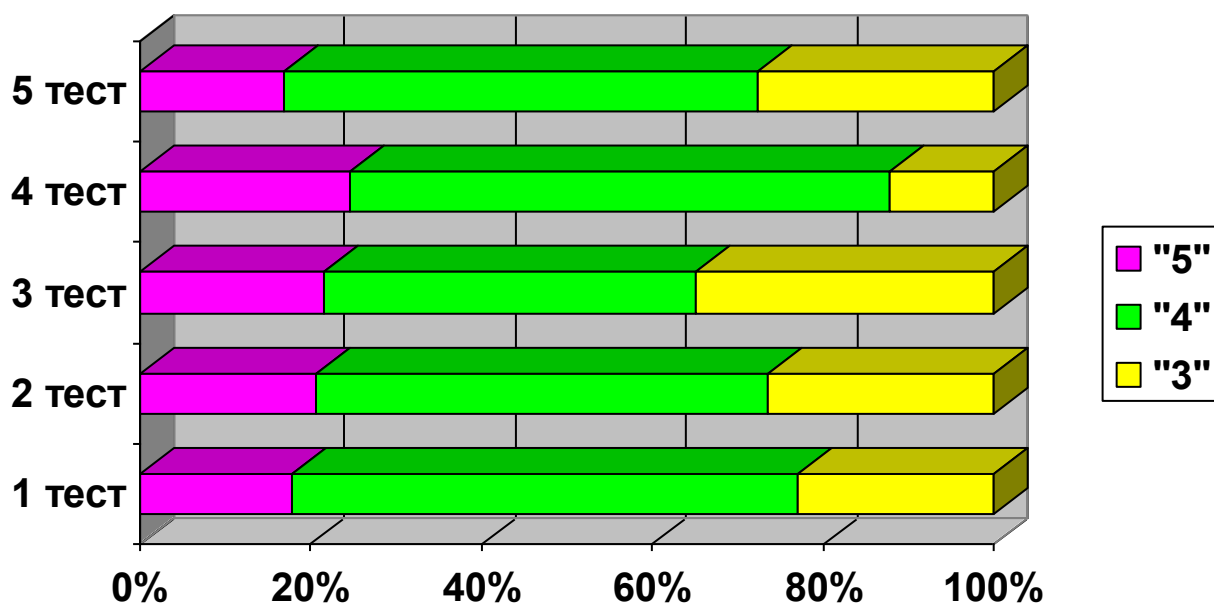
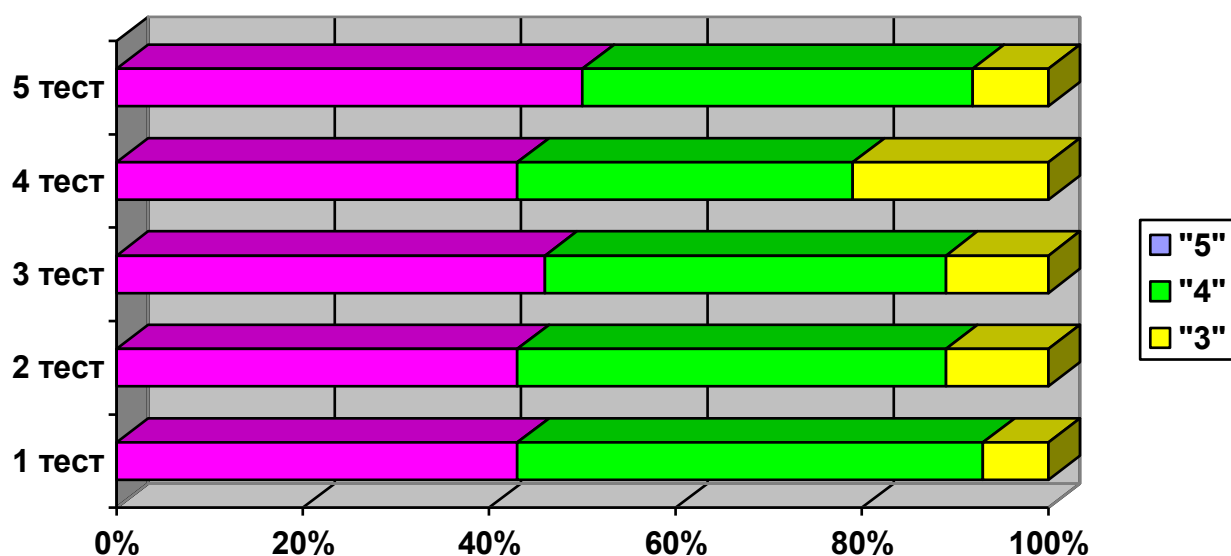


Рис. 5. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на итоговом этапе тестирования»

Таблица 7

Итоговое тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	9	7	1	16
	%	50	27,7	5,5	88,8
2 тест	Кол-во	7	8	1	15
	%	38,8	33	5,5	82,8
3 тест	Кол-во	12	5	0	17
	%	67	38,8	-	94,7
4 тест	Кол-во	7	7	1	14
	%	38,8	27,7	5,5	77,6
5 тест	Кол-во	7	7	2	14
	%	38,8	38,8	11	77,6



**Рис. 6.** Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на итоговом этапе тестирования»

Необходимо отметить, динамика физического состояния учащихся предполагает систематическое проведение мероприятий по комплексной оценке двигательной подготовленности с целью изучения особенностей, взаимосвязей показателей, разработки способов коррекции их состояния.

Как показало первичное тестирование испытуемые контрольной и экспериментальной групп имели примерно одинаковый уровень развития физических качеств.

Если в контрольной группе (КГ) количество детей, сдавших первый тест на положительные оценки равно 9, то в экспериментальной группе таких детей было 10. Количество удовлетворительных оценок в контрольной группе в этом же тесте – 7, то в экспериментальной группе – 6.

Количество неудовлетворительных оценок (не сдавшие) в данном тесте одинаково – по 2 человека.

Во втором тесте, где мы определяли координационные способности, количество положительных оценок в контрольной группе – 9, в экспериментальной группе – 11; удовлетворительных оценок соответственно

в КГ – 6, в ЭГ – 5; количество неудовлетворительных оценок (не сдавшие тест) в контрольной группе – 3, в экспериментальной – 2.

Подобная тенденция прослеживается и в остальных результатах первоначального тестирования, т.е. разница в количестве положительных, удовлетворительных и неудовлетворительных оценок в обеих группах незначительна. Это лишний раз подтверждает, что в начале опытно-экспериментальной работы обе группы находились в равных условиях.

После того, как мы начали применять разработанную методику использования подвижных игр и игровых упражнений в учебно-тренировочных занятиях юных футболистов показатели физической подготовленности изменились. Это видно из результатов текущего тестирования.

Сравнивая результаты текущего тестирования можно увидеть, что в экспериментальной группе прирост положительных оценок более значительный, чем в контрольной группе. Кроме того, количество неудовлетворительных оценок в ЭГ сократилось, т.е. уже прослеживаются отдельные различия между показателями ЭГ и КГ.

Но более явную разницу в показателях тестирования можно проследить, анализируя результаты итогового тестирования. (*Таблицы 6,7 и Рис. 5,6*).

Если сопоставить результаты всех этапов тестирования (*Таблица 8*), то становится очевидным – к концу эксперимента показатели ЭГ оказались гораздо выше показателей КГ, что лишний раз доказывает эффективность использования разработанного комплекса подвижных игр и игровых упражнений на учебно-тренировочных занятиях с юными футболистами.

**Сравнительные показатели уровня физической подготовленности  
испытуемых на всех этапах тестирования**

Содержание теста	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Начало экспер.	Середина экспер.	Конец экспер.	%	Начало экспер.	Середина экспер.	Конец экспер.	%
«Змейка» с ведением мяча 2 x 15 м / сек	52	60,7	88,8	36	49,7	55,4	60,7	11
Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м / сек	60,7	60,7	82,8	22,1	49,7	49,7	55,4	5,7
Удар по воротам (количество попаданий)	71,8	82,8	94,7	22,9	77	82,8	88	11
Жонглирование мячом, 10 сек. (кол-во ударов)	55,4	55,4	77,6	22,2	49,7	49,7	49,7	0
Передачи мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	66	71,8	77,6	11,6	60,7	66	71,8	11,1

**Выводы по третьей главе**

- результаты педагогического эксперимента показали, что по уровню физической подготовленности испытуемые экспериментальной группы опережают своих сверстников из контрольной группы;
- прослеживается динамика показателей физической подготовленности в обеих группах;
- экспериментальная проверка эффективности разработанной нами программы показывает достоверный прирост всех показателей физической

подготовленности дошкольников экспериментальной группы на всех этапах нашего исследования.

- При анализе диаграмм видно, что идет увеличение всех показателей у испытуемых экспериментальной группы. Причем увеличивается не только количество детей, которые справились с тестами, но и количество учащихся, качественно улучшивших свои результаты.

- Анализ результатов оценивания двигательных способностей занимающихся по объективному показателю свидетельствуют о положительной динамике уровня развития и совершенствования этих качеств у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной групп. Вместе с тем, обращает внимание количественные изменения значений. Уменьшилось количество неудовлетворительных оценок в обеих группах, но показатели экспериментальной группы выше.

Это говорит о том, что применение наших методик при проведении занятий положительно влияет на развитие двигательных способностей испытуемых.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методические рекомендации и программа для учебно-тренировочных групп в футбольных школах имеет огромное значение в процессе многолетней подготовки юных футболистов. На этом этапе закладывается фундамент, на чем в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство футболиста.

При определении перспективности к занятиям футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирования систем организма, двигательных и других функций, применять современные научно-обоснованные методы объективной оценки каждого ребенка в овладении игрой.

При планировании учебно-тренировочной работы с юными футболистами обязательно нужно учитывать их возрастные особенности, которые отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки при обучении.

Возрастной период 9-10-летних можно назвать относительно спокойным, и он является наиболее благоприятным для развития «чувства мяча». В это время объяснение, рассказ не приводят к серьезным сдвигам в обучении технике футбола и знакомство с механизмами ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиям с мячом происходит почти спонтанно. Поэтому основным методом обучения является подвижная игра.

Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера – в детские годы. Играя дети, усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период подвижные игры занимают ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, подвижная игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Перед играющим всегда ставится цель — выполнение какой-либо конечной задачи игры, т. е. получение результата, хотя и в рамках определенных способов его достижения, но таких, которые позволяют самим играющим выбирать пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации.

Спортивно-игровой метод является одним из важнейших средств формирования двигательных качеств юных футболистов. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверьянов И.В. Динамика психомоторных показателей, значимых для точности выполнения технических приемов футболистов в возрастном аспекте / И.В. Аверьянов // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. - 2014. - Т. 19., № 19. - С. 37-42.
2. Аверьянов И.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Аверьянов. - Тюмень, 2008. - 26 с.
3. Андреев М.М. Развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол: дис. ... канд. пед. наук / М.М. Андреев. - М., 2011. - 135 с.
4. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-метод. Пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152с.
5. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. - С. 9 -10.
6. Беляков А.К. Динамика скоростно-силовой подготовленности квалифицированных футболистов в соревновательном периоде / А.К. Беляков, А.Г. Сабир // Теория и практика футбола. - 2003. - № 3. - С. 18-21.
7. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура и спорт, 2007. - 112 с.
8. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - № 4. - 2005 - С. 24-26.
9. Воронин Е.В. Обусловленность выбора стиля игры в настольном теннисе типологическими особенностями основных свойств нервной

системы и психомоторными показателями // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 9. - С. 5-10.

10. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А.П. Герасименко. - Волгоград: ВГАФК, 2007. - 87 с.

11. Германов Г.Н., Сабирова И.А., Цуканова Е.Г. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2014. №2 (108). С. 49-57.

12. Германов Г.Н., Цуканова Е.Г. Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2011. № 4 (74). С. 29-34.

13. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.

14. Годик М.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. М.А. Годика; Российский футбольный союз. - М.: Сов. спорт, 2011. - 160 с.

15. Горская И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И.Ю. Горская // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - № 7. - С. 34-37.

16. Григорьян М.Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Р. Григорьян. - Краснодар, 2009. - 25 с.

17. Гурьев А.А. Методика специальной физической подготовки для повышения КС и вестибулярной устойчивости волейболистов с учетом их морфофункциональных особенностей : дис. ... канд. пед. наук / А.А. Гурьев// Малаховка, 2010. - 151 с.

18. Зайцев А.А., Даев В.Е. Особенности телосложения и скоростно-силовые способности юных футболистов / А.А. Зайцев, В.Е. Даев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 8 (126). - С. 71-74.
19. Клиот Д.Б., Ахмедов М.М., Банасько А.Л. Использование игрового метода на занятиях мини-футболом в разрезе с традиционными формами подготовки / Д.Б. Клиот, М.М. Ахмедов, А.Л. Банасько // Проблемы педагогики. - 2015. - № 1 (2). - С. 50-62.
20. Козина Ж.Л. Методологические основы взаимоинтеграции научных знаний в области физического воспитания и спорта смежных наук / Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 2. - С. 41-45.
21. Козлов Я.Е. Объективные проблемы двигательной асимметрии у футболистов различного возраста и уровня подготовленности / Я.Е. Козлов // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 7. - С. 23.
22. Корзун Д.Л. Техничко-тактическая подготовка футболистов 8-10 лет на основе акцентированного использования игровых средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.Л. Корзун.-Волгоград, 2013. - 24 с.
23. Кудяшев Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Х. Кудяшев. - Набережные Челны, 2011. - 25 с.
24. Кулагов М.М., Филиппова Е.Н. Организация учебно-тренировочного процесса юных футболистов в группах начальной подготовки / М.М. Кулагов, Е.Н. Филиппова // Science Time. - 2015. - № 5 (17). - С. 233-238.
25. Лексаков А.В. Философия клубного футбола / А.В. Лексаков // Футбол. - № 10. - 2011. - С. 5-8.
26. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-метод. пособие / Н. М. Люкшинова. - М.: Сов. спорт, ТВТ Дивизион, 2006.-432 с.
27. Максименко И.Г., Самер М.Д. Исследование эффективности традиционной системы подготовки 6-10-летних школьников, занимающихся

футболом / И.Г. Максименко, М.Д. Самер // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2014. - № 5. - С. 50-54.

28. Медведев Д.В. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность человека в процессе многолетней адаптации к специфической мышечной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / Д.В. Медведев. -Москва, 2007. - 24 с.

29. Молодость. Интеллект. Инициатива: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. студентов и магистрантов, Витебск, 17–18 апр. 2014 г. / Вит. гос. ун-т; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – С. 408.

30. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - М.: Советский спорт, 2007.-288 с.

31. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М., 2009. – 41 с.

32. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Сов. спорт, 2005. - С. 224-227.

33. Николаенко В.В. Системный подход к разработке проблемы оптимизации многолетней подготовки футболистов / В.В. Николаенко // Теория и методика физического воспитания и спорта. - 2013. - № 1. - С. 16-20.

34. Николаенко В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов / В.В. Николаенко // Наука и спорт: современные тенденции. - 2015. - Т. 6., № 1. - С. 61-66.

35. Педиатрия: национальное руководство: в 2 т.-М.: ГЭОТАР - Медиа, 2009. - Т.1. - 1024, Т.2. - 1023 с.

36. Педиатрия: учебник: в 2 т. / И.А. Утц и др. - М.: Академия. - 2010. - Т.1. – 320с., Т.2. – 192с.

37. Питкевич Ю.Э. Алгоритм диагностического применения программно-аппаратного комплекса «Омега-С» в спортивной медицине: монография / Ю.Э. Питкевич [и др.]. – Гомель: УО «Гомельский государственный медицинский университет», 2010. – 160 с.
38. Платонов В.А. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов 11-16 лет: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2001. - 24 с.
39. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
40. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов // Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
41. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1984. – 352 с.
42. Поняев В.В., Комарова Н.А. Исследование деятельности сердечно-сосудистой системы юных футболистов для определения критериев спортивного отбора / В.В. Поняев, Н.А. Комарова // Science Time. - 2015. - № 4 (16). - С. 628-634.
43. Рогозкин В.А., Астратенкова И.В., Дружевская А.М. Гены-маркеры предрасположенности к скоростно-силовым видам спорта // Теория и практика физической культуры. 2005. № 1. С. 2-4.
44. Селуянов В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборов // Долгопрудный: Издательский дом «ИНТЕЛЛЕКТик», 2012. - 160 с.
45. Солопов И.Н. Оптимизация функциональной подготовленности спортсменов-футболистов посредством направленных воздействий на дыхательную систему / И.Н.Солопов, А.И. Шамардин, А.А. Шамардин // Пути оптимизации функции дыхания при нагрузках, патологии и экстремальных воздействиях. – Тверь: Тверской гос. ун-т, 2005. - С.76-85.

46. Солопов И.Н. Функциональная подготовка спортсменов: монография / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин. - Волгоград: «ПринТерра-Дизайн», 2003. - 263 с.
47. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. уч. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с
48. Сучилин А.А. Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов / А.А. Сучилин, А.П. Золотарев, М.М. Шестаков // Волгоград: ВГАФК, 2005. - 101 с.
49. Таможников Д.В. дифференцированное использование эргогенических средств в разные периоды тренировочного цикла юных футболистов / Таможников Д.В. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2011. - № 2 (2). - С. 26-34.
50. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С.Ю. Тюленьков. - М: Физическая культура, 2007. - 325с.
51. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: Российский футбольный союз; Терра-Спорт, 2010. - С. 32.
52. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов. Монография. – Саратов: «Научная Книга», 2008.- 239 с.
53. Шамонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Шамонин. - М., 2010. - 24 с.

#### ***Интернет-ресурсы:***

1. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
2. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
3. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг
4. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников

5. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
6. [http://fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/1](http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1) - «ФизкультУРА»
7. Сайт «Молодому учителю» <http://teacher.cspu.ru>
8. Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
9. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»  
<http://cyberleninka.ru/>

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**



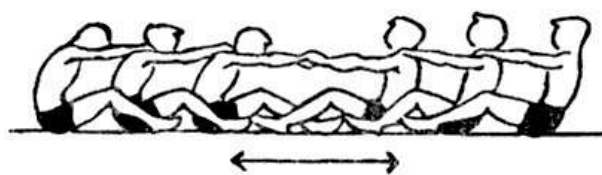


Рис.1 Гребцы



Рис. 2 Вытолкни из круга

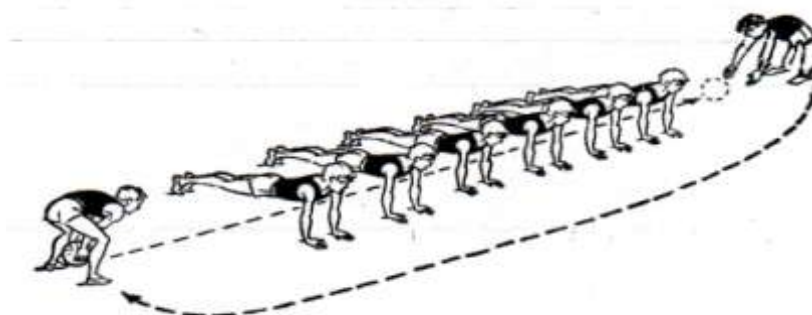


Рис. 3 Прогони мяч под игроками

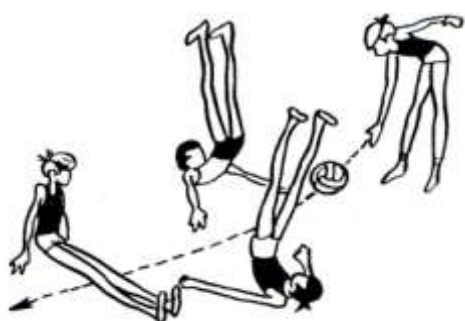


Рис. 4 Туннель



Рис. 5 Отруби хвост



Рис. 6 Брось мяч ногой

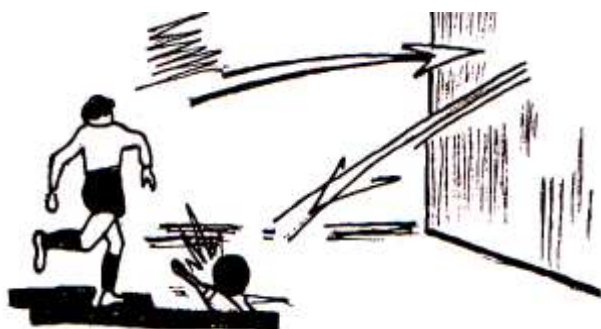


Рис. 7 Сбей отскоком



Рис. 8 Снайпер

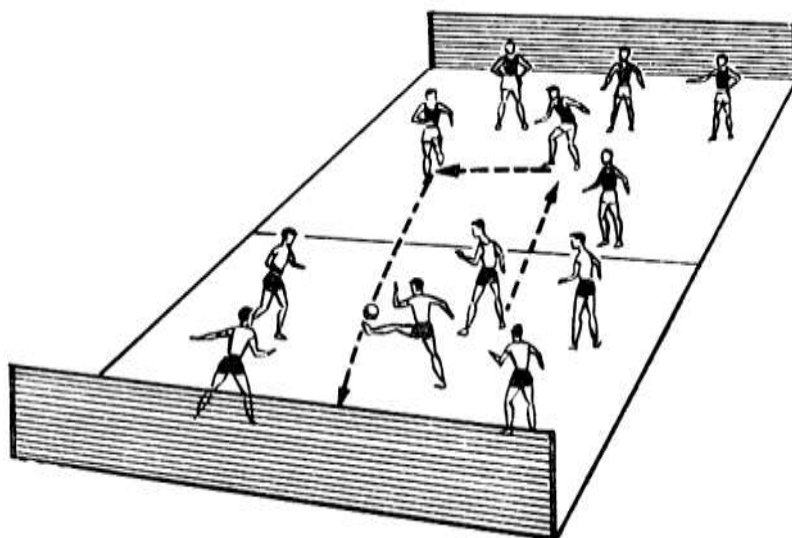
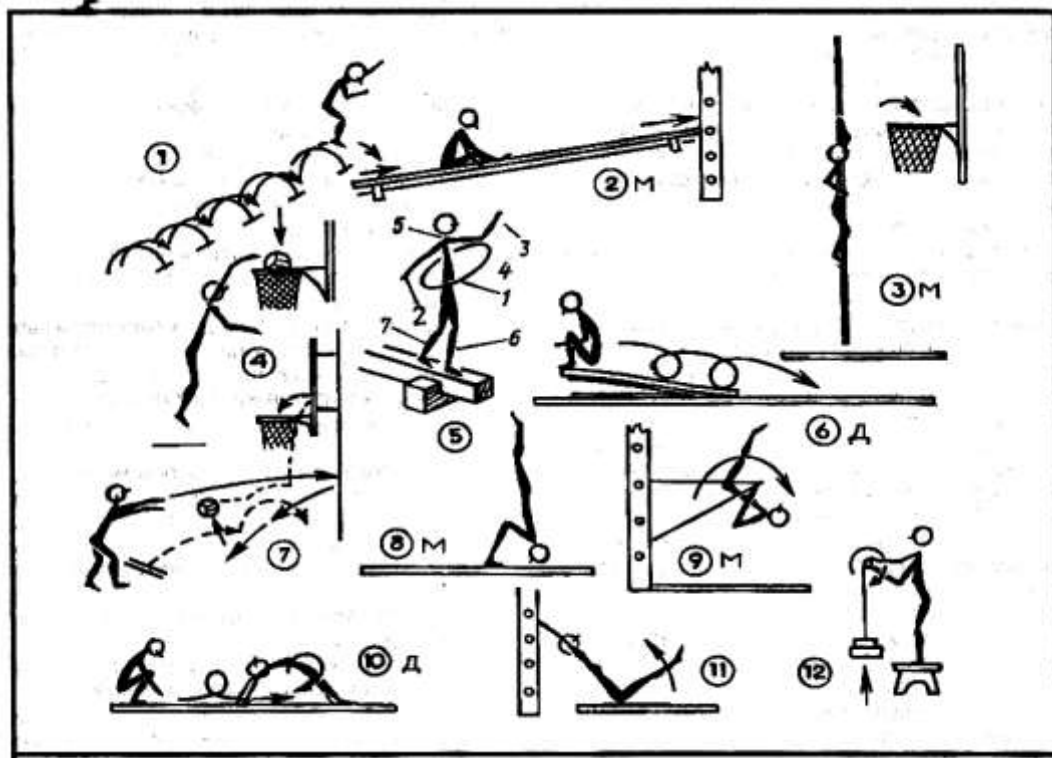
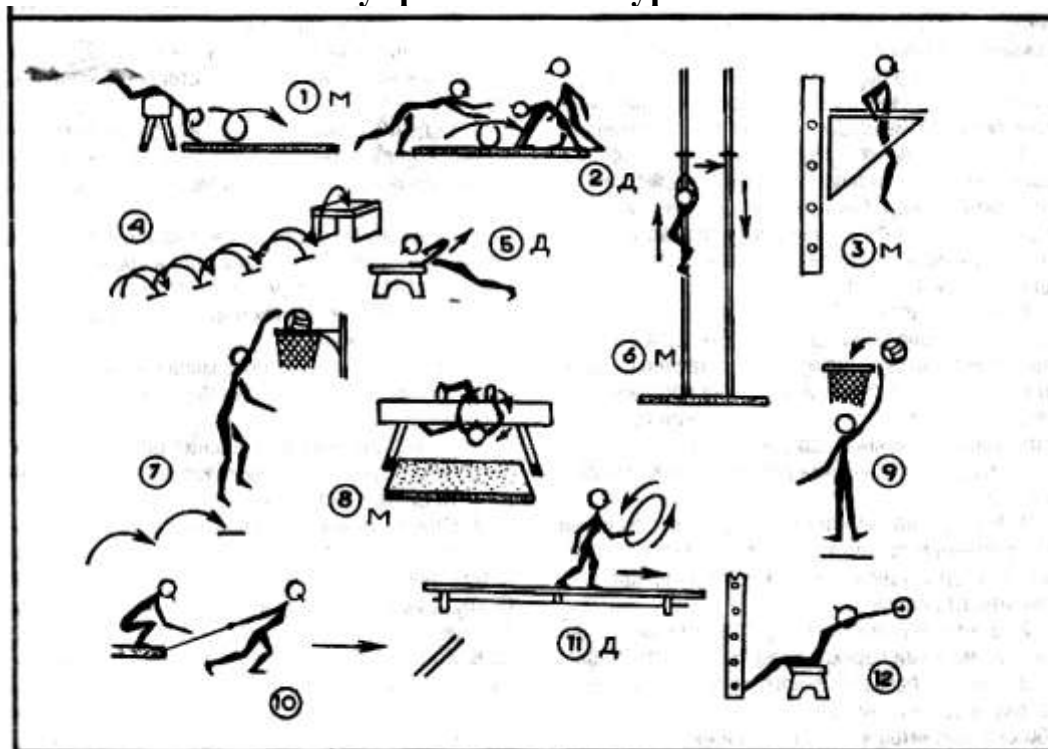


Рис. 9 Пробей стенку

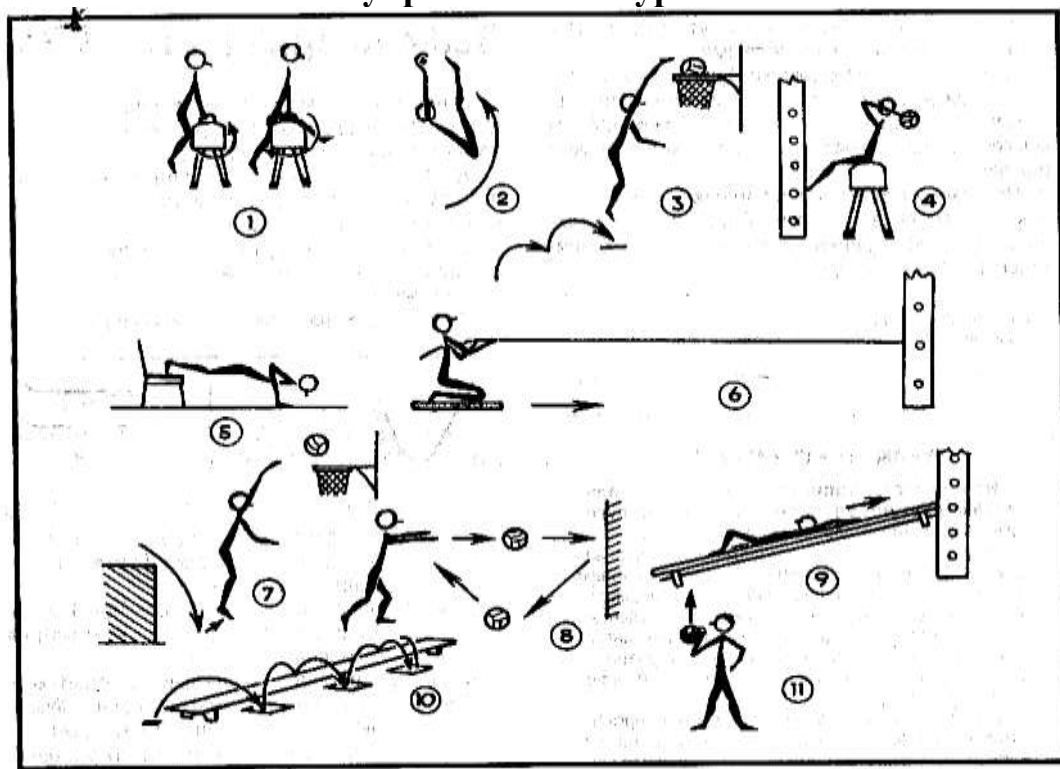
Комплекс упражнений «Муравейник – 2»



Комплекс упражнений «Муравейник – 3»



Комплекс упражнений «Муравейник – 4»



Комплекс упражнений «Муравейник – 5»

