

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

_____ А.С. Аминов

_____ 2019 г.

**Использование средств футбола в процессе совершенствования
ловкости младших школьников**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ – 49.03.01. 2019. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, к.б.н., доцент каф. СС

_____ А.А. Плетенев

_____ 2019 г.

Автор проекта

студент группы СТ-431

_____ С.А. Кривопустов

_____ 2019 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

_____ Е.В. Задорина

_____ 2019 г.

Челябинск 2019

АННОТАЦИЯ

Кривопустов С.А. Использование средств футбола в процессе совершенствования ловкости младших школьников. – Челябинск: ЮУрГУ, СТис-431, 45 с., 6 табл., 1 рис., библиогр. список –46 наим.

В выпускной квалификационной работе автором представлена методика, позволяющая на основе использования упражнений футболистов совершенствовать материал уроков физической культуры в школе.

В теоретическом обзоре достаточно широко рассмотрены вопросы развития координационных способностей школьников, особенности их физиологии, а также методики, применяющиеся для совершенствования процесса физического воспитания в образовательных организациях.

На основании положительной динамики показателей физической подготовленности в работе делается заключение об эффективности примененной автором методики.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА.....	9
1.1 Характеристика учащихся младшего школьного возраста.....	9
1.2 Общая характеристика координационных способностей.....	15
1.3 Средства футбола для развития координационных способностей на уроках физической культуры.....	21
Выводы по 1 главе.....	26
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
2.1 Организация опытно-практической работы.....	27
2.2 Содержание опытно-практической работы.....	28
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ..	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	36
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	38

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Важной проблемой физического воспитания школьников является оптимизация двигательной активности. Исследованиями многих авторов установлено, что снижение двигательной активности школьников приводит к значительному ухудшению состояния здоровья, нарушению функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, снижению умственной и физической работоспособности [6; 32].

По мнению В.К.Бальсевича, обязательные уроки физической культуры не обеспечивают рекомендуемый гигиенистами двигательный режим, не удовлетворяют двигательную потребность детей младшего школьного возраста и не могут обеспечить достижения должного уровня развития основных умений и навыков, необходимых для успешного решения конкретных двигательных задач [7].

Значение ловкости для занятий многими видами спорта неоспоримо. По мнению ряда авторов, они являются критерием высокого спортивного мастерства. В связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным спортсменам предъявляются высокие требования в плане проявления координационных способностей. Это обуславливает необходимость поиска новых путей, с помощью которых можно лучше и быстрее научить детей управлять своими движениями.

Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою

специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ученика, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать её, как только внезапно меняется условие выполнения [2].

В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

В связи с тем, что вопрос о развитии координационных способностей на уроках физической культуры остается пока недостаточно разработанным, в связи с переходом на Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), наша работа будет полезна специалистам в области физической культуры в разработке и проведении учебно-тренировочных занятий, а также уроков физической культуры с учащимися младшего школьного возраста.

Цель исследования – обоснование эффективности развития координационных способностей учащихся 4 класса на уроках физической культуры с использованием средств футбола.

Объект исследования – физическое воспитание учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования – методика развития координационных способностей учащихся 4 класса на уроках физической культуры средствами футбола.

Задачи исследования:

- 1 Рассмотреть возрастные особенности учащихся младшего школьного возраста.
- 2 Дать характеристику координационным способностям в младшем школьном возрасте и определить возможные средства футбола для развития координационных способностей.

- 3 Провести опытно-практическую работу по развитию координационных способностей учащихся 4 класса на уроках физической культуры средствами футбола и определить ее эффективность.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

1.1 Характеристика учащихся младшего школьного возраста

Педагогу, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных школьников, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями. Футбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры [5, 7].

Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе [10].

Начиная с 7-летнего возраста, мальчики в созревании систем организма и развитии высшей нервной деятельности отстают от девочек примерно на 2 года. В этом возрасте основные нервные процессы возбуждения и

торможения обладают значительной силой, подвижностью, уравновешенностью, а условные рефлексы – достаточной стабильностью. Угасание условных рефлексов происходит быстрее, а прочность выработки дифференцировок увеличивается по сравнению с детьми 5-7 лет. Но образование тонких дифференцировок, следовых и запаздывающих условных рефлексов, формирование сложных систем временных связей нередко происходят с трудом.

Значительного развития достигает речевая функция и сенсорные системы. В 10-12 лет показатели функции двигательной, зрительной, вестибулярной, тактильной сенсорных систем приближаются к показателям взрослых. Совершенствуется взаимодействие первой и второй сигнальных систем. Словесная информация становится более конкретной и полной. Усиливается временные связи между словом как раздражителем и двигательной функцией. Повышается способность к более полному и глубокому словесному выражению своих двигательных ощущений. Физическое воспитание и спортивное совершенствование расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию [11].

Младший школьный возраст называют вершиной детства. Ребенок сохраняет много детских качеств - легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого с низу в верх. Но он уже начинает детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. Учение для него - значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни.

Младший школьный возраст - начало школьной жизни. Вступая в него, ребенок приобретает внутреннюю позицию школьника, учебную мотивацию. Учебная деятельность становится для него ведущей. На протяжении этого периода у ребенка развивается теоретическое мышление, он получает новые знания, умения, навыки – создает необходимую базу для всего своего последующего обучения. Но значение учебной деятельности на этом не

исчерпывается, то её результативности непосредственно зависит развитие личности младшего школьника. Школьная успеваемость является важным критерием оценки ребенка как личности со стороны взрослых и сверстников. Статус отличника или неуспевающего отражается на самооценке ребенка, его самоуважении и самопринятии. Успешная учеба, осознание своих способностей и умений качественно выполнять любые задания приводит к становлению чувства компетентности. Если чувство компетентности в учебной деятельности не формируется, у ребенка снижается самооценка и возникает чувство неполноценности.

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, в 6 или 7 лет, он в какой-то момент своего развития проходит через кризис. Как всякий кризис, кризис 7 лет не жестко связан с объективным изменением ситуации. Важно как ребенок переживает ту систему отношений, в которую он включен. Будь то стабильные отношения. Или резко меняющиеся. Изменилось восприятие своего места в системе отношений – значит, меняется социальная ситуация развития, и ребенок оказывается на границе нового возрастного периода.

Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей. То, что было значимо раньше, становится второстепенным. Старые интересы, мотивы теряют свою побудительную силу, на смену им приходят новые. Все, что имеет отношение к учебной деятельности (в первую очередь отметки) оказывается ценным, то, что связано с игрой – менее важным. Маленький школьник с увлечением играет, и играть будет еще долго, но игра перестает быть основным содержанием его жизни.

В кризисный период происходят глубокие изменения в плане переживаний. Цепь неудач или успехов приводит к формированию устойчивого комплекса – чувства неполноценности. Унижения, оскорбленного самолюбия или чувства собственной значимости, компетентности, исключительности. Конечно, в дальнейшем они могут изменяться, даже исчезать по мере накопления другого рода. Но некоторые

будут фиксироваться в структуре личности и влиять на развитие самооценки ребенка, его уровня притязаний.

Чисто кризисным проявлением внешней и внутренней жизни детей обычно становится кривляние, манерность, искусственная натянутость поведения. Эти внешние особенности так же, как и склонность к капризам, конфликтам, начинают исчезать, когда ребенок выходит из кризиса и вступает в новый возраст [4].

Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Благодаря этому интенсивно развиваются, перестраиваются сами мыслительные процессы и, с другой стороны от интеллекта зависит развитие остальных психических функций.

Школьное обучение строится таким образом, что словесно-логическое мышление получает преимущественное развитие. Если в первые 2 года обучения дети много работают с наглядными образцами, то в следующих классах объем такого рода занятий сокращается.

В конце младшего школьного возраста проявляются индивидуальные различия: среди детей выделяются группы "теоретиков", которые решают учебные задачи в словесном плане, "практиков", которым нужна опора на наглядность, и "художников" с ярким образным мышлением.

Память развивается в двух направлениях: произвольности и осмысленности. Дети произвольно запоминают учебный материал, вызывающий у них интерес, преподнесенный в игровой форме, связанный с яркими наглядными пособиями. Но, в отличие от дошкольников они способны целенаправленно, осмысленно запоминать материал, им не интересный.

Младшие школьники обладают хорошей механической памятью. Многие механически заучивают учебные тексты, что приводит к значительным трудностям в средних классах. Совершенствование смысловой памяти в этом возрасте дает возможность освоить широкий круг способов

запоминания. Когда ребенок осмысливает учебный материал, понимает его, он его одновременно и запоминает.

Познавательная активность ребенка, направленная на обследование окружающего мира, организует его внимание на исследуемых объектах довольно долго, пока не иссякнет интерес. Если 6-7-летний ребенок занят важной для него игрой, то он, не отвлекаясь, может играть два, а то и три часа. Так же долго он может быть сосредоточен и на продуктивной деятельности (рисовании, конструировании, изготовлении значимых для него поделок). Однако такие результаты сосредоточения внимания - следствие интереса к тому, чем занят ребенок. Он же будет томиться, отвлекаться и чувствовать себя совершенно несчастным, если надо быть внимательным в той деятельности, которая ему безразлична или совсем не нравится [1].

Развитие личности, начавшееся в дошкольном детстве в связи с соподчинением и становление самосознания, продолжается в младшем школьном возрасте. Но младший школьник находится в других условиях – он включен в общественно значимую учебную деятельность, результаты которой высоко или низко оцениваются близкими, взрослыми. От школьной успеваемости, оценки ребенка непосредственно зависит в этот период развитие его личности [2].

В возрасте 7-11 лет ребенок начинает понимать, что он представляет собой некую индивидуальность, которая, безусловно, подвергается социальным воздействиям. Он знает, что он обязан учиться и в процессе учения изменять себя, присваивая коллективные знаки (речь, цифры, ноты и др.), коллективные понятия, знания и идеи, которые существуют в обществе, систему социальных ожиданий в отношении поведения и ценностных ориентации. В то же время он знает, что отличается от других и переживает свою уникальность, свою "самость", стремясь утвердить себя среди взрослых и сверстников

Стремление к самоутверждению стимулирует ребенка к нормативному поведению, к тому, чтобы взрослые подтвердили его достоинство. Однако

стремление к самоутверждению в том случае, если ребенок не способен или затрудняется выполнять то, что от него ожидают (в первую очередь это его успехи в учебе), может стать причиной его безудержных капризов. Однако, в целом, притязание на признание его близких, сверстников, и учителей побуждает ребенка к развитию произвольности, целеустремленности, навыков самоконтроля и самооценки

Ребенок в младшем школьном возрасте овладевает своим поведением. Все это связано с тем, что младший школьник более точно постигает нормы поведения, выработанные обществом. Эти нормы определяют поведение человека и характер его взаимоотношений с другими людьми. Младшие школьники постепенно овладевают своим поведением. Начиная уже более сдержанно выражать свои эмоции: недовольство, раздражение, зависть.

В этом возрасте развиваются высшие чувства: эстетические, социальные. Особую роль играет формирование социальных чувств: чувства товарищества, ответственности, сочувствие к горю окружающих, негодование при несправедливости т.п.[5]

Новые грани чувств ребенка младшего школьного возраста развиваются, прежде всего, внутри учебной деятельности и по поводу учебной деятельности. Конечно, все те чувства, которые появились у него в дошкольном возрасте, продолжают оставаться и углубляться в повседневных отношениях с любимыми близкими взрослыми. Однако социальное пространство расширилось: ребенок постоянно общается с учителем и одноклассниками по законам четко формулируемых правил.

Очень важно также еще одно значимое для развитой личности чувство – сопереживание другому [4].

Таким образом, младший школьный период – это "этап интенсивного социального развития психики, её основных подструктур, выраженного как в процессе социализации индивидных образований, так и в новообразовании в личностной сфере и в формировании субъекта деятельности". На данном периоде у учащихся начальных классов основными новообразованиями

являются личностная и интеллектуальные рефлексии, становление внутренней речи, самоконтроль, произвольность и осознанность познавательных процессов и поведения [2].

1.2 Общая характеристика координационных способностей

Одним из самых сложных физических качеств человека является ловкость. Однако в связи с тем, что ее природа еще основательно не изучена, специалисты вместо термина "ловкость" стали употреблять более корректное понятие "координационные способности".

Уровень координационной способности определяется следующими способностями индивида:

- быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект;
- точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени;
- дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения;
- приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи;
- прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени;
- ориентироваться во времени двигательной задачи координационных способностей.

Координационные способности являются комплексным физическим качеством, включающим в себя целый ряд двигательных способностей.

«Координация» (от лат.Coordination - согласование, приведение в порядок).

Координационные способности (КС) - это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной

координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Природной основой КС являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. К ним относят свойства нервной системы (силу, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных областей и других отделов центральной нервной системы, уровень развития отдельных анализаторов, особенности строения и функционирования нервно-мышечного аппарата, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.[16].

Координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

В основе координационных способностей лежит широкий комплекс факторов, выходящих за пределы чисто двигательных качеств:

1 Пластичность центральной нервной системы (подвижность процессов возбуждения и торможения). Вследствие этого ловкость в немалой степени определяется наследственностью.

2 Уровень развития физических качеств, прежде всего скоростные способности, динамическая сила и гибкость.

3. Двигательный опыт, т.е. запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков.

4 Способность быстро расслабляться при выполнении двигательных действий, особенно скоростно-силовой направленности.

5 Антиципация, т.е. способность к предугадыванию последствий, как своих возможных двигательных актов, так и наиболее вероятных действий соперника или партнера.

6 Психологическая установка, направленная на достижение двигательной задачи в любых условиях, в частности, находчивость и инициативность, способность к неожиданному экспромту в разных ситуациях и т.д.[1]

Большинство из обозначенных факторов поддаются определенному совершенствованию, поэтому в принципе координационные способности можно успешно развивать. Наиболее благоприятным периодом для этого считается ранний возраст. В частности, 4 и 5 годы жизни по темпу прироста координационных способностей являются наиболее важными. Если в этот период целенаправленно воздействовать на них, то к 7-10 годам организм детей готов к их высокому развитию [8].

В связи с комплексным характером координационных способностей, естественно, отсутствует обобщенный показатель уровня их развития. Для этого используется ряд критериев, наиболее важными из которых являются:

1 Время освоения нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности.

2 Время, необходимое для перестройки своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей.

3 Биомеханическая сложность выполняемых двигательных действий или их комплексы (комбинации).

4 Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным).

5 Сохранение устойчивости при нарушенном равновесии.

6 Экономичность двигательной деятельности, связанная с умением расслабляться по ходу выполнения движений. Нерациональная мышечная напряженность свидетельствует о слабых координационных возможностях человека [1].

Классификация координационных способностей.

Под координационными способностями понимаются способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность.

Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей.

Применительно к детскому спорту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения;
- ритмическая способность.

Способность к реагированию - это способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-моторную реакцию и слухо-моторную реакцию. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом.

Способность к равновесию - это сохранение устойчивого положения тела в условиях затрудняющих сохранение равновесия. Различают статическое и динамическое равновесие. К ним относятся упражнения на различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, бегом, прыжками, различные виды лазания и так далее. Второй

путь основан на избирательном совершенствовании анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия. Для совершенствования вестибулярной функции следует применять упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями. Например, кувырок вперед, перекат в сторону (колесо).

Ориентационная способность - это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющейся ситуации или движущегося объекта. Например, выход после прыжка в три оборота, акробатические прыжки, вольные упражнения в спортивной гимнастике и так далее.

Способность к дифференцированию - это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. Например, бросок в кольцо с различных точек, ритмическая способность при броске.

Ритмическая способность - это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Например, выполнение вольных упражнений под музыку [9].

Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще Т.Ф. Лестгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью [4].

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

1 Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированные координационные способности - необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3 Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4 Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому, помимо физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более, что этот возраст, особенно младший школьный является наиболее благоприятным в этом отношении[5].

1.3 Средства футбола для развития координационных способностей на уроках физической культуры

Среди многочисленных видов спорта, которые культивируются в системе физического воспитания, футбол занимает одно из ведущих мест. Трудно назвать другой вид спорта, который мог бы соперничать с ним в популярности. Его простота, доступность широким слоям населения, доступность игры, огромная эмоциональность игровых ситуаций, необходимость проявления воли и мужества при преодолении действий соперника делают футбол популярным видом спорта и ценным средством физического воспитания. Пожалуй, нет такого мальчика, который бы не гнал мяч в своем дворе, то на любой другой свободной площадке. Футбол позволяет без больших материальных затрат достичь высокой степени физической подготовленности и развивать скорость, силу, выносливость, ловкость, прыгучесть и много других двигательных качеств, воспитывать смелость, дисциплинированность, развивать координацию и решительность.

Футбол с полным основанием можно отнести к тем видам спорта, где к игрокам предъявляются повышенные требования по координированному проявлению физических качеств и выполнением технико-тактических действий в постоянно меняющихся игровых ситуациях. И от того насколько уверенно и точно футболист выполняет технические приёмы в конкретном игровом моменте зависит командный успех. При всём многообразии технико-тактических действий выполняемых в соревновательной деятельности основными, определяющими конечный результат - выигранный матч, являются передачи-удары по воротам. Индивидуальное мастерство игрока складывается из таких компонентов, как физическая, техническая, теоретическая и волевая подготовленность, но основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность. На протяжении многолетнего процесса занятий футболом происходит совершенствование выполнения отдельных элементов технико-тактических

действий, которое строится на достаточно высоком уровне развития технической подготовки, заложенной на начальном этапе обучения [13].

Дети начинают заниматься футболом в шесть лет и поэтому содержание начальной подготовки должно быть направлено, во-первых, на формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям этим видом спорта. Тренировочные занятия должны быть насыщены интересными для детей упражнениями, и они должны получать удовольствие от их выполнения. Во-вторых, футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. И поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки необходимо разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона этих занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»). В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности. При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» умениям точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на

основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча. Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

Координационные упражнения для юных футболистов:

1. Исходное положение - ноги на одной линии, руки на пояс. Круговые движения головой. На счет 1 -4 - вправо, 5-8 - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами

2. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 -2 - круг руками вперед, 3 - поворот вправо, руки в стороны, 4 - исходное положение, 5, 6, 7 - пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку - вверх), 8 - исходное положение. Затем на счет 9-10- круг руками назад, и далее на счет 11-16 упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения

3. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 -2 - круг правой рукой вперед, на счет 3-4 - круг левой рукой назад, на счет 5-6 - круг левой рукой вперед, на счет 7-8 - круг правой рукой назад Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения

4. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 - правая рука в сторону, на счет 2 - левая рука в сторону, на счет 3 – круг правой кистью вперед, на счет 4 - круг левой кистью вперед, на счет 5 - правая рука вниз, на счет 6 - левая рука вниз, на счет 7-8 - два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 - круги кистями назад, на счет 7-8 - два круга плечами вперед

5. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх Круговые движения руками. На счет 1 -4 - правой рукой вперед, левой - назад; на счет 5-8 - левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в

локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант)

6. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 - правая рука на пояс, 2 - левая на пояс, 3 - правая перед грудью, 4 - левая перед грудью, 5-6 - два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8-1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой

7. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу, 2 - правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 - правая перед грудью, 5-6 - два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7—8 - 1,5 круга руками назад.

8. Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1 - 2 два круга руками вперед, на счет 3-4 - два круга, правая рука вперед, левая - назад; на счет 5-6 - два круга руками назад, на счет 7-8 - два круга левая - вперед, правая – назад. Спина прямая.

Вспомните, как легко и непринужденно ловкий, техничный игрок обыгрывает защитников и вратаря и под аплодисменты зрителей забивает мяч в ворота. Или как ловкий нападающий красиво в прыжке головой вонзает мяч под планку. Вот они, проявления качества ловкости на футбольном поле. Ловкость тесно связана с мыслительными способностями спортсмена. Вот почему те ребята, которые в своих занятиях используют упражнения на развитие этого качества, могут вскоре почувствовать, что они стали лучше думать на поле, лучше воспринимать. И предугадывать ход игры. Почему это так?

Дело в том, что в процессе занятий вы обязательно ставите определенную цель, а потом ищете пути ее реализации. Причем этот процесс происходит с каждым занятием все более и более осмысленно. Фундаментом ловкости, является ваш двигательный опыт, т. е. все то, что вы умеете выполнять. Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия.

Советуем вам в своих занятиях больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале тренировочного занятия.

БЕЗ МЯЧА

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером.

С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т. п.) на различной скорости.
6. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.
7. С расстояния 7—8 шагов руками из-за головы направьте мяч в стенку, сделайте кувырок вперед и поймайте отскочивший от стенки мяч.

8. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т.д. [16].

Выводы по 1 Главе

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Данный возраст является благоприятным для развития координационных способностей. Средства футбола способствует развитию данной способности учащихся младшего школьного возраста.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация опытно-практической работы

Педагогическое исследование проводилось в МАОУ СОШ № 118 Челябинска с 01.03 по 28.03 2019 года.

В исследовании принимали участие ученики 4 «А» класса. В классе 25 человек, из них принимало участие в практической работе 8 девочек и 12 мальчиков. Все учащиеся имеют основную группу здоровья. В 4 «А» классе уроки проходят 3 раза в неделю по комплексной программе физической культуры под редакцией В.И. Ляха. Опытно-практическая работа проводилось в три этапа:

На первом этапе (с октября 2018 года по февраль 2019 года) осуществлялся сбор, анализ литературных источников по проблеме исследования.

На втором этапе (март 2019 года) было проведено исследование с использованием специальной методики по развитию гибкости учащихся.

На третьем этапе (апрель - май 2019 года) анализировались и обрабатывались полученные данные, подводились итоги.

Для определения развития физического качества ловкость использовались тесты. Результаты фиксировались до и после исследования.

Представляем тесты:

Тест №1 Челночный бег с футбольным мячом (с)

И.п. – стойка ног врозь одна нога впереди, другая сзади, руки в полусогнутом положении, небольшой наклон вперед, мяч внизу.

Учащийся выполняет ведение мяча до конуса и обратно, до 2 конуса и обратно, до 3 конуса обратно. Оценивается время, затраченное на выполнение упражнения. Предоставляется 2 попытки, лучший результат записывается в протокол.

Тест №2 Передача мяча внутренней стороной стопы с 3м (30 с)

И.п. – стойка ноги врозь и немного согнуты.

Учащийся выполняет передачу мяча внутренней стороной стопы учителю. Оценивается количество точных передач за 30 секунд. Предоставляется 2 попытки, лучший результат записывается в протокол.

Тест №2 Обводка фишек змейкой 20 м (с)

И.п. - стойка ноги врозь, одна нога впереди, другая сзади, ноги немного согнуты, мяч внизу.

Учащийся выполняет обводку фишек туда и обратно. Оценивается время, потраченное на обводку. Предоставляется 2 попытки, лучший результат записывается в протокол.

2.2 Содержание опытно-практической работы

В опытно-практической работе нами были разработаны комплексы упражнений для развития координационных способностей на уроках физической культуры средствами футбола.

На каждом уроке проводился комплекс упражнений в начале основной части урока. Каждую неделю комплексы упражнений чередовались. Подобранные упражнения, по нашему мнению, являются наиболее эффективными для развития координационных способностей.

Комплекс упражнений № 1

1. И.п. – стойка ноги вместе, мяч в левой руке.
1-2 – руки через стороны вверх, передать мяч в правую руку;
3-4 – руки через стороны вниз;
5-6 руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку;
7-8 – и.п.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке.
1- поворот влево, руки вперёд, передать мяч в правую руку;
2– стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке;

- 3 – поворот влево, руки вперёд, передать мяч в левую руку;
- 4– и.п.
3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу, в левой руке.
- 1 – наклон вперёд, передать мяч за головой в правую руку;
- 2 – выпрямиться, стойка ноги врозь, мяч в правой руке, внизу;
- 3 – наклон вперёд, передать мяч за головой в левую руку;
- 4 – выпрямиться, и.п.
4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу, в левой руке.
- 1 – наклон вправо, руки через стороны вверх, передать мяч в правую руку;
- 2 – опустить руки, выпрямиться;
- 3 – наклон влево, руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку;
- 4 – опуская руки, выпрямиться, и.п.
5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверху.
- 1 – наклон вперёд, положить мяч на пол;
- 2 – выпрямиться, руки вверх;
- 3 – наклон вперёд, взять мяч;
- 4 – выпрямляясь и.п.
6. И.п.– узкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке.
- 1 – глубокий присед, передать мяч внизу в левую руку;
- 2 – встать руки в стороны;
- 3 – глубокий присед, передать мяч внизу в правую руку;
- 4 – встать в и.п.
7. И.п. – стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мяч на полу между ног. На каждый счёт прыжок со сменой ног.
8. И.п. – Стойка ноги вместе, руки на пояс, мяч на полу впереди.
- 1-4 – прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо;
- 5-8 – то же но влево.
- 9.. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

1-2 – мяч вверх, подняться на носки, потянуться;

3-4 – и.п.

Комплекс упражнений № 2

(игроки расположены друг напротив друга, у каждого мяч)

- 1. подача мяча из-за головы, 2. подача мяча от груди,
- 1. подача мяча из-за головы, чтобы он отбился от земли, 2. подача мяча руками после выполнения наклона туловища вперед,
- 1. подача мяча рукой по полу, 2. подача мяча руками от груди в прыжке,
- 1. подбрасывание мяча вверх, прием мяча и подача в пол, 2. переключивание мяча вокруг бедер и подача мяча по полу,
- одновременная подача мяча правой рукой по полу после выполнения наклона в сторону,
- одновременная подача мяча под поднятую и согнутую в колене ногу,
- 1. подача мяча руками из-за головы, 2. подача мяча внутренней частью стопы по полу,
- 1. подача мяча из-за головы в пол, 2. подача мяча простым подбитием в воздухе,
- 1. подача мяча простым подбитием в воздухе, 2. подача мяча внутренней частью стопы в воздухе,
- 1. подача мяча головой после собственного подбрасывания, 2. подача мяча внутренней частью стопы по полу,
- одновременные подачи мяча подошвами,
- одновременные подачи мяча внутренней частью стопы правой ноги по полу,
- одновременные подачи мяча внутренней частью стопы правой ноги по полу после выполнения финта на месте,
- одновременные подачи мяча внутренней частью стопы правой ноги по полу после выполнения финта на мяче на месте,
- одновременные подачи простым подбитием правой ногой в воздухе,

- одновременные подачи простым подбитием правой ногой в воздухе после отбития мяча от пола,
- одновременные подачи рукой по полу и отбитие мяча внутренней частью стопы,
- одновременные подачи рукой по полу и отбитие мяча внутренней частью стопы в воздухе,
- одновременные подачи мяча правой ногой и отбитие мяча левой ногой в воздухе (простым подбитием).

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

По результатам тестирования у девочек получились, следующие результаты: лучшие результаты получились у Насти и Маши, предполагаем, что рост результатов произошел по причине хорошей физической подготовленности и внимательностью девочек. Самые слабые результаты у Дианы.

В тесте №1 «Челночный бег с футбольным мячом» в начале исследования средний результат составил 37,3 с, после исследования средний результат составил – 33,9 с.

Таблица 1 – Результаты тестирования развития координационных способностей девочек 4 «А» классе

№	Фамилия, Имя	Возраст	Челночный бег с футбольным мячом (с)		Передача мяча внутренней стороной стопы 3м (с)		Обводка фишек змейкой 20м (с)	
			до	после	до	после	до	после
Девочки			до	после	до	после	до	после
1	Вика. А	11 лет	36	33	7	10	20	17
2	Инна. А	12 лет	40	35	7	10	18	16
3	Алиса. У	12 лет	38	32	5	9	19	16
4	Диана. М	11 лет	40	36	7	9	21	17
5	Анастасия. Т	11 лет	35	31	6	9	19	18
6	Мария. Е	12 лет	32	31	6	8	17	15
7	Екатерина. Р	11 лет	39	36	6	10	19	17
8	Ева. З	11 лет	38	37	7	9	20	16
Минимальный показатель			32	31	5	8	17	15
Максимальный показатель			40	37	7	10	21	18
Средний показатель			37, 3	33, 9	13, 1	9, 3	19,1	16,5
Абсолютный прирост показателей (%)			9%		7%		8,6%	

В тесте №2 «Передача мяча внутренней стороной стопы 3 м» в начале исследования средний результат составил 13,1 с., после исследования средний результат составил – 9,3 с.

В тесте №3 «Обводка фишек змейкой 20 м» в начале исследования средний результат составил 19,1 с, после исследования средний результат составил – 16,5 С.

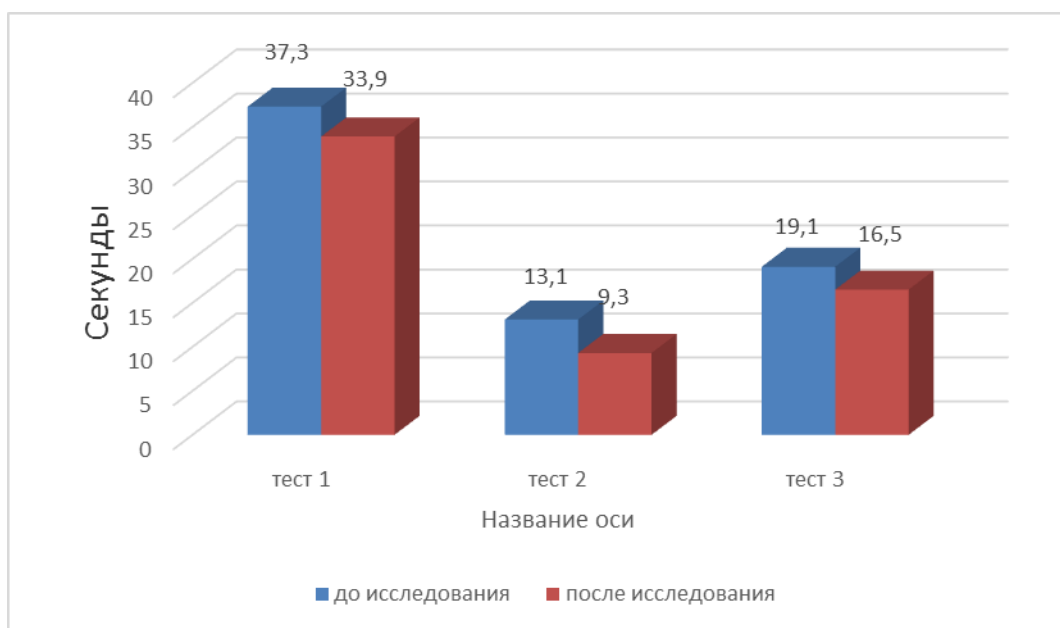


Рисунок 1 – Динамика физических показателей девочек 4 «А» класса

По результатам тестирования у мальчиков получились, следующие результаты: лучший результат получился у Влада. Мальчик не первый год футболом. Самые слабые результаты у Миши.

Исходя из результатов таблицы, мы видим показатели тестирования мальчиков:

В тесте №1 «Челночный бег с футбольным мячом» в начале исследования средний результат составил 25,4 с, после исследования средний результат составил 21,9 с.

В тесте №2 «Передача мяча внутренней стороной стопы 3 м» в начале исследования средний результат составил 13,4 с, после исследования средний результат составил 14,3 с.

Таблица 2 – Результаты тестирования развития координационных способностей мальчиков 4 «А» класса

№	Фамилия, Имя	Возраст	Челночный бег с футбольным мячом (с)		Передача мяча внутренней стороной стопы 3м (30 с)		Обводка фишек змейкой 20м (с)	
			до	после	до	после	до	после
Мальчики								
1	Федор. Б	12 лет	24	19	14	16	12	10
2	Игорь. Е	11 лет	26	23	12	13	12	11
3	Артем. У	12 лет	24	20	12	14	14	10
4	Дима. К	11 лет	27	24	11	13	14	10
5	Артур. Т	12 лет	27	22	13	15	13	11
6	Миша. Я	11 лет	28	25	12	13	15	12
7	Костя. Р	11 лет	25	22	13	15	14	13
8	Егор. З	12 лет	25	21	11	14	15	13
9	Влад. М	11 лет	27	21	14	15	12	10
10	Антон. Ж	11 лет	24	24	14	15	13	12
11	Дима. Г	11 лет	25	22	12	15	15	13
12	Влад. В	12 лет	23	20	11	13	13	11
Минимальный показатель			23	19	11	13	12	10
Максимальный показатель			28	25	14	16	15	13
Средний показатель			25,4	21,9	12,4	14,3	13,5	11,3
Абсолютный прирост показателей(%)			8,6%		11,6%		8,3%	

В тесте №3 «Обводка фишек змейкой 20м» в начале исследования средний результат составил 13,5 сек., после исследования средний результат составил 11,3.

В целом, можно сделать вывод о том, что за достаточно непродолжительный срок в структуре координационной подготовленности младших школьников в результате целенаправленного применения средств футбола наметились тенденции к положительной динамике. Ловкость – одно из наиболее «костных» качеств, слабо поддающихся динамике, поэтому получить достоверных приростов нам не удалось. В то же время, полученные

результаты позволяют нам надеяться, что более длительное увлечение футболом приведет к достоверному улучшению ловкости учащихся.

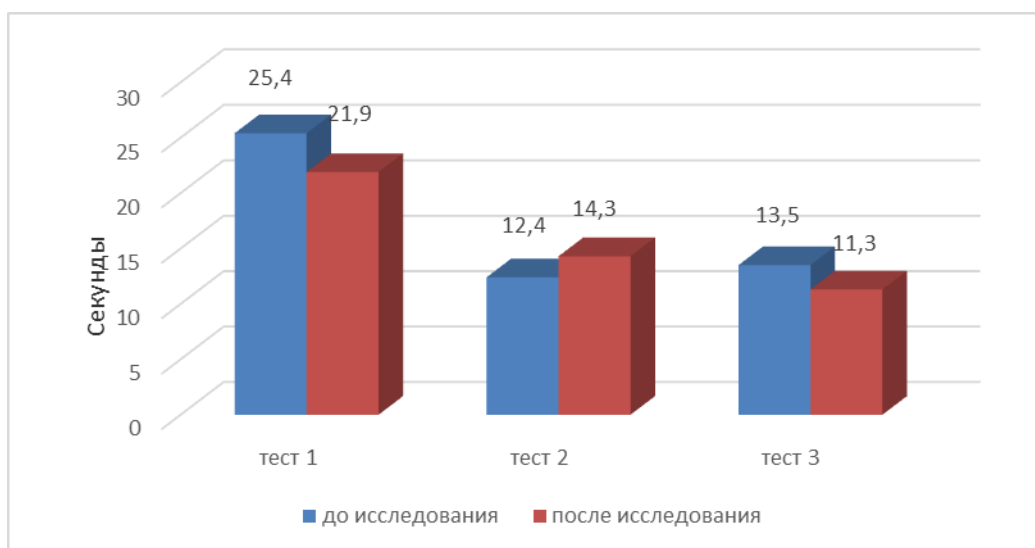


Рисунок 2 – Динамика физических показателей мальчиков 4«А» класса

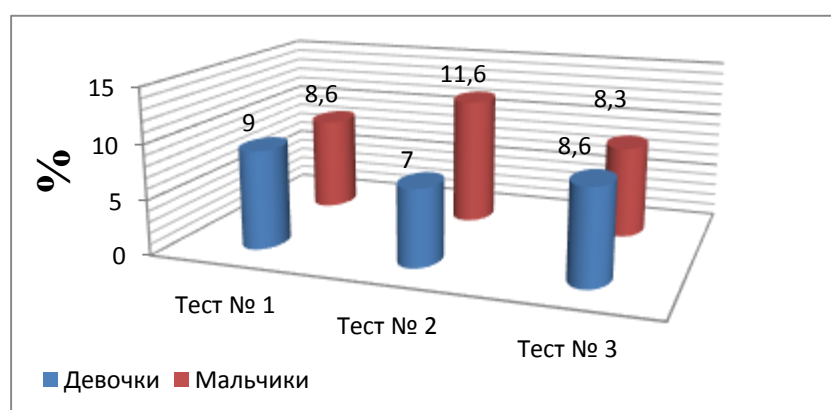


Рисунок 3 – Прирост физических показателей учащихся 4 «А» класса, %

Анализируя полученные данные, из диаграммы видно, что прирост результатов младших школьников можно охарактеризовать как хороший. В тесте «Передача мяча внутренней стороной стопы 3м» у мальчиков после опытно-исследовательской работы динамика заметно выше, чем у девочек. По нашим наблюдениям это связано с тем, что мальчики проявили больший интерес к упражнениям с футбольным мячом, девочки испытывали трудности, мяч постоянно терялся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из рассмотренного выше материала, мы можем сделать несколько **выводов**, касающихся характеристики содержания координационных способностей и их развития в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры:

1 Рассмотрев возрастные особенности младшего школьного возраста, выясняется, что этот возраст является «фундаментом» для развития физических качеств. Развитие координационных способностей особенно актуально средствами подвижных игр, так как игра для учащихся данного возраста является ведущим звеном в обучении. Координационные способности имеют определенные характеристики, разделенные на качественные и количественные стороны. К основным качественным характеристикам оценки координационных способностей относятся адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность, а количественным – точность, скорость, экономичность и стабильность движений.

2 Для решения этих задач воспитания координационных способностей с помощью средств футбола необходимо разнообразить эти средства, а также создать условия для повышения положительного фона этих занятий. Кроме того, на начальном этапе обучения игре необходимо расширять объем двигательных умений и навыков, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий футболиста. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»). В игровых футбольных упражнениях младший школьники должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Для развития координационных способностей используются самые разнообразные

упражнения, в которых учащийся должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

3 По результатам тестирования абсолютный прирост показателей получился следующий: в тесте №1 у мальчиков «Челночный бег с футбольным мячом» абсолютный прирост результата составил – 8,6 %, у девочек – 9 %. В тесте №2 «Передача мяча внутренней стороной стопы 3м» у мальков абсолютный прирост результата составил – 11,6 %, у девочек – 7 %. В тесте №3 «Обводка фишек змейкой 20м» абсолютный прирост результата у мальчиков составил - 8,3 %, у девочек – 8,6 %.

Исходя из результатов тестирования, делаем вывод, что предложенные средства футбола были подобраны правильно для развития координационных способностей на уроках физической культуры. Здесь нужно отметить, что с мальчиками было проще работать, они более заинтересованы, технически подготовлены. Работая с девочками, был получен хороший опыт.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Азарова, И.В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / И.В.Азарова. – Омск, 1993. – 22 с.
- 2 Аиед, Берхаием. Анатомо-биомеханические предпосылки организации двигательных действий в скоростно-силовых видах легкой атлетики: Автореф. дисс. ... д-р пед. Наук / Берхаием Аиед. – М., 1999. – 45 с.
- 3 Алабин, В. Г. 2000 упражнений для футболиста / В.Г.Алабин. – Харьков: Основа, 2016. – 120 с.
- 4 Ахметов, С. М. Методика физической подготовки школьников 10-11 лет в зависимости от уровня их физического развития :Автореф. дис. ...канд. пед. наук / С.М.Ахметов. – Краснодар, 1996. – 32 с.
- 5 Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А.Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
- 6 Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А.Ашмарин. – М.: ФиС, 1978. – 223 с.
- 7 Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В.К.Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
- 8 Берштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А.Берштейн. – М.: ФиС, 1991.– 288 с.
- 9 Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М.М.Боген. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.
- 10 Бондаревский, Е. Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дис...док-ра пед. наук / Е.Я.Бондаревский. – М., 1983. – 37 с.
- 11 Брызгунов, И. П. Беседы о здоровье школьников / И.П.Брызгунов. – М.: Просвещение, 2010. – 95 с.

- 12 Брянчина, Е.В. Давайте попрыгаем // Теория и практика физ. Культуры / Е.В.Брянчина. –2017. – № 10. – С. 29-31.
- 13 Брянчина, Е.В. Прыжковые упражнения на мягкой опоре как одно из средств снижения ударной нагрузки на стопу и общего укрепления организма / Е.В.Брянчина // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 2. – С. 43-44.
- 14 Быков, В.С. Обоснование структуры специальной физической подготовки прыгунов в высоту с разбега на предсоревновательном этапе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук / В.С.Быков. – Л., 1986. – 24 с.
- 15 Ведринцев, А. В. Методика обучения прыжковым упражнениям учащихся 7-10 лет на основе анализа структуры движений: Афтореф. дис. ...канд. пед. наук / А.В.Ведринцев. – М., 2014. – 20 с.
- 16 Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. М.: ФиС, 1979. – 215 с.
- 17 Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
- 18 Виленский, М. Я. Базируясь на одном виде спорта / М.Я.Виленский, Е.Н.Литвинов, Б.И.Туркунов // Физическая культура в школе. – 2010. – № 2. – С. 13-17.
- 19 Власов, В. Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста : Афтореф. дис. ...канд. пед. наук / В.Н.Власов. – М., 1971. – 21 с.
- 20 Волков, Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: Автореф. дис. ...д-р пед. наук / Л.В.Волков. – Киев, 1988. – 38 с.
- 21 Воробьев, А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н.Воробьев. – М.: Эгида-пресс, 2016. – 272 с.
- 22 Гальперин, С. И. Физиологические аспекты спортивного обучения детей и подростков / С.И.Гальпреин // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 12 . – С. 39-43.

- 23 Геселевич, В. А. Медицинский справочник тренера / В.А.Геселевич. – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 471 с.
- 24 Годик, А.М. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / А.М.Годик, В.К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №5-6. – С. 24-32.
- 25 Годик, М.А. Спортивная метрология / М.А.Годик. – М.: ФиС, 1988. – 271 с.
- 26 Гольдин, А. Через игры к легкой атлетике / А.Гольдин. – Таллин: Высшая школа, 1999. – 78 с.
- 27 Горащук, В.П. Дозирование физических нагрузок при развитии основных двигательных качеств у школьников 6-7 лет: Дис. ... канд. пед. наук / В.П.Горащук. – М., 1999. – 144 с.
- 28 Грозин, Е. А. Совершенствование содержания и методики спортивной тренировки в скоростно-силовых ациклических видах спорта со сложной координационной структурой: Автореф. дис. ...д-р пед. наук / Е.А.Грозин.– М., 2002. – 51 с.
- 29 Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ...докт. пед. наук. – М., 1978. – 55 с.
- 30 Гужаловский, А. А. Проблема “критических” периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания: Очерки по теории физической культуры / Сост. и общ. ред. Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1984. – С. 211-224.
- 31 Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А.Гуревич. – Минск: Вышэйная школа, 1985. – 256 с.
- 32 Дьяконов, В.В. Развитие выносливости, быстроты и силы у школьников и их воспитание на уроках физической культуры в 5 классах: Дис. ... канд. пед. наук / В.В. Дьяконов. – М., 1992. – 203 с.
- 33 Жордочко, Р. В. Прыжок в высоту / Р.В.Жордочко. – Киев: Здоровья, 2011. – 142 с.

- 34 Запорожанов, В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровья, 2009. – 158 с.
- 35 Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н.Захаров, А.В.Карасев, А.А.Сафонов. – М.: Лептос, 2011. – 647 с.
- 36 Каменцер, М. Г. Урок после уроков / М.Г.Каменцер. – М.: Просвещение, 2007. – 112 с.
- 37 Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л.Карпман, З.Б.Белоцерковский. – М.: ФиС, 1998. –195 с.
- 38 Клименко, В.С. Гимнастические упражнения для футболиста / В.С.Клименко // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 26-29.
- 39 Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н.Кряж. – Минск: Высшая школа, 2002. – 120 с.
- 40 Кузнецов, В. В. Футбол на уроках физической культуры в общеобразовательной школе / В.В.Кузнецов. – М.: Академия, 2015. – 129 с.
- 41 Кузнецов, С. П. Скоростные и скоростно-силовые свойства мышц и их связь со спортивными результатами начинающих футболистов / С.П.Кузнецов, Ю.А.Коряк, Л.Н.Кошелева // Теория и практика физической культуры. –2008. – №6. – С. 37-38.
- 42 Лебедева, Т. Н. Школа и здоровье учащихся / Т.Н.Лебедева. – Минск: Университэцкае, 2015. – 224 с.
- 43 Лебедь, М.В. Особенности физической подготовленности школьников, проживающих в зоне промышленного загрязнения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В.Лебедь. – М., 1998. – 23 с.
- 44 Леонтьев, В.И. Влияние внеклассной работы по физической культуре на физическую подготовленность школьников / В.И.Леонтьев // IX научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся “Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире”: Материалы конференции. – Коломна, 2009. – С. 51-56.

- 45 Лях, В. И. Координационные способности школьников / В.И.Лях // Физическая культура в школе. – 2007. – № 1. – С. 6 - 13.
- 46 Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И.Лях. – М.: ООО “Фирма “Издательство АСТ”, 1998. – 272 с.
- 47 Лях, В. И. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков / В.И.Лях, Г.Б.Мейксон. – М.: ФиС, 1992. – 48 с.
- 48 Мануйлов, С. И. Возрастные особенности проявления и развития быстроты движений у школьников 9-13 лет: Автореф. дис. ...канд. пед. наук / С.И.мануйлов. – М., 1993. – 25 с.
- 49 Маркосян, А. А. Вопросы возрастной физиологии / А.А.Маркосян. – М.: Просвещение, 2006. – 223 с.
- 50 Матвеев, А.П. Особенности развития двигательных качеств у школьников на уроках физической культуры/ А.П.Матвеев // Физическая культура в школе, 1982. – №5. – С.26-28.
- 51 Матвеев, А. П. Методы физического воспитания с основами теории: Учебн. пособие для студентов пед. институтов / А.П.Матвеев, С.Б.Мельников. – М.: Гайдарики, 2009. – 192 с.
- 52 Матвеев, А.П. Современные подходы к разработке содержания предмета физической культуры в начальной школе / А.П.Матвеев //Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. – Коломна, 2009. – С. 55-64.
- 53 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. Культуры Л.П.Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 544 с.
- 54 Мейксон, Г. Б. Прыгучесть и возраст / Г.Б.Мейксон // Физическая культура в школе. – 1999. – №10. – С. 22.
- 55 Мехнин, Ю.В. О выборе методик для развития координационных качеств / Ю.В.Мехнин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 8. – С. 25-27.
- 56 Мехоношин, С. А. Исследование ударных упражнений в развитии скоростно-силовых качеств школьников 9-11 лет / С.А.Мехоношин //

Педагогические и физиолого-гигиенические основы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. – М.: РГУФК, 2008. – С. 11-12.

57 Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: ФиС, 2008. – 436 с.

58 Осколкова, З. А. Управление физическим состоянием школьников 12-15 лет в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ...канд. пед. наук / З.А.Осколкова. – Майкоп, 2008. – 22 с.

59 Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 584 с.

60 Прокудин, Б. Ф. О перспективах развития физической культуры в школе // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания учащихся и студентов: Матер. научно-практической конференции / Б.Ф.Прокудин. – Коломна, 2016. – С. 10-13.

61 Романенко, В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А.Романенко. – М.: ФиС, 1996. – 143 с.

62 Сонькин, В. Д. Физиологическая оценка нагрузки при развитии физических качеств школьников / В.Д.Сонькин // Физическая культура в школе, 1996. – №2. – С. 36-42.

63 Спортивная физиология: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. Я. М. Коца. – М.: ФиС, 1986. – 240 с.

64 Стариковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей: Нетрадиционная медицина / В.Л.Стариковская. – М.: Лань, 2016. – 46 с.

65 Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г.Сухарев. – М.: Медицина, 2011. – 272 с.

66 Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя / Под ред. А. М.Шлемина. – М.: Просвещение, 2006. – 144 с.

67 Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие / В.П.Филин – М.: ФиС, 1997. – 128 с.

68 Филин, В. П. Современные методы исследования в спорте: Учебное пособие / В. П.Филин, В.Г.Семенов. – Харьков: Основа, 2010. – 132 с.

69 Шелобанова, О.В. Эффективность применения прыжковых упражнений со школьниками на уроках физической культуры в IV-V классах: Автореф. дис... канд. пед. наук / О.В.Шелобанова. – М., 2015. – 26 с.