**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ**

***Калентьев Д.А.*** *магистрант*

***Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Институт физической культуры и спорта, г. Санкт-Петербург***

***e-mail:*** [*strong.kalentev@mail.ru*](mailto:strong.kalentev@mail.ru)*.*

**Аннотация:** Физическая подготовка играет важную роль в футболе. Без нее футболист не сможет достичь высоких результатов в своей карьере. Поэтому были проведены тесты на оценку состояния общих физических качеств: скоростных качеств, выносливости, координации, гибкости, силы. На основании полученной оценки уровня начального состояния общей физической подготовки, разработан комплекс мероприятий направленных на развитие физических качеств младших школьников в системе дополнительного образования по футболу, а на заключительном этапе проведения комплекса вновь проведено тестирование общих физических качеств, по результатам которых, можно сказать, что комплекс работает и положительно влияет на развитие физических качеств.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, футбол, младшие школьники.

**PHYSICAL TRAINING OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN IN THE SUPPLEMENTARY EDUCATION SYSTEM IN FOOTBALL**

**Kalentev D.A. *graduate student***

***Herzen State Pedagogical University of Russia, Institute of Physical Culture and Sports, St. Petersburg***

**E-mail:** [strong.kalentev@mail.ru](mailto:strong.kalentev@mail.ru)

**Annotation.** Physical training plays an important role in football. Without it, the player will not be able to achieve high results in his career. Therefore, tests were conducted to assess the state of general physical qualities: speed, endurance, coordination, flexibility, strength. On the basis of the evaluation of the initial state of general physical training, a set of measures aimed at developing the physical qualities of junior schoolchildren in the system of additional education in football was developed, and at the final stage of the complex again tested general physical qualities, according to the results of which it can be said that the complex works and has a positive impact on the development of physical qualities.

**Keywords:** physical training, football, younger schoolchildren

На сегодняшний день, у школьников, особенно младших, физическая подготовка, да и состояние здоровья в целом на низком уровне. Футбол, активно внедряется в школы, как система дополнительного образования и подготавливает резервы среди молодежи, используется на всех этапах физического развития, так как он имеет высокую популярность и пользуется спросом среди юношей и удовлетворяет их физкультурно-оздоровительные потребности.

Есть одно из важнейших средств в футболе, это физическая подготовка. Она неотъемлемая составляющая часть футбола, без нее не будет осуществляться эффективность в командных, индивидуальных и технико-тактических действиях, а команда или игрок не добьются должного успеха и желаемого результата, если уровень физической подготовленности слишком низкий или чуть ниже среднего значения.

Физическая подготовка, также играет не малую роль и в уровне здоровья учащихся. При повышении физической подготовленности, у обучающихся будет развиваться сила, выносливость, ловкость, скорость, а также функциональная составляющая организма, в нее входит развитие двигательного аппарата, улучшение координационных показателей, укрепление условно-рефлекторных связей и повышение иммунной системы, а то есть повышенная сопротивляемость к различным видам болезней и повышенные адаптационные возможности организма. [1]

**Цель исследования:** повысить уровень физической подготовки у младших школьников средствами футбола. **Задачи исследования:**

1. Изучить виды, критерии оценки показателей физической подготовки, а также теоретико-методические подходы к их развитию в футболе.
2. Разработать содержание тренировочных занятий по физической подготовке у младших школьников.
3. Оценить эффективность содержания занятий по физической подготовке у младших школьников.

В ходе работы были проведены тесты на выявление начального уровня физических способностей. Для решения поставленной цели и задач был разработан комплекс мероприятий направленных на развитие физических качеств младших школьников в системе дополнительного образования по футболу. Основной их задачей было, повысить уровень развития физических качеств. Комплекс включает в себя следующие комплексы, которые представлены в виде таблицы (таб.1), здесь представлены упражнения, разбитые на дни недели, которые направлены на развитие физических качеств. [2]

**Таблица 1**

**Комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств младших школьников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Физическое качество/способность** | **Содержание тренировочного процесса** | **Время занятия** |
| **Понедельник** | Выносливость | Челночный бег 3 раза по 10 метров | 60 минут |
| Быстрота | Жонглирование мяча ногами |
| Ловкость | Ведение мяча, обводка стоек |
| Гибкость | Стретчинговые упражнения |
| **Среда** | Выносливость | Бег на 2 км | 60 минут |
| Сила | Упражнения с набивными мячами |
| Скоростно-силовые способности | «Упражнение “Лестница»  Эстафеты: «Мяч в стенку», «Передай пас» |
| Гибкость | Стретчинговые упражнения |
| **Пятница** | Выносливость | Бег на 2 км | 60 минут |
| Сила | Приседания, выпады, отжимания |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 100 метров;  Подвижные игры: «День и ночь», «Поймай лягушку», «Ловля парами» |
| Гибкость | Стретчинговые упражнения |

На начальном этапе экспериментальной работы было проведено тестирование физических качеств у занимающихся 8–9 лет на базе «ГБОУ Средняя общеобразовательная школа №575 Белогорье». Исходя их данного тестирования были сформированы контрольная и экспериментальная группа.

На данной гистограмме (Рисунок 1) представлены результаты тестирования скоростных качеств экспериментальной и контрольной группы в беге на 30 метров с высокого старта. В забегах принимало участие по два занимающихся, давалась одна попытка. По сигналу нужно было преодолеть с максимальной скоростью дистанцию. В данном тестирование определялся начальный уровень скоростных качеств до начала эксперимента. Записывалось время в секундах. [3]

Рисунок 1 - Результаты тестирования скоростных качеств экспериментальной и контрольной группы до эксперимента

Определяли также уровень развития ловкости (Рисунок 2). Для выявления уровня ловкости использовалось тестирование челночный бег 3 по 10 метров. В забегах было по два обучающихся. Испытуемые стартовали с высокого старта. Пробежав 10 метров, они касались линии ограничения дистанции рукой, а затем возвращались, обратно пробегая в общей сложности 30 м. В результатах записывалось время в секундах. [3]

Рисунок 2 – Результаты тестирования ловкости экспериментальной и контрольной группы до эксперимента

На следующей диаграмме (Рисунок 3) отображены результаты тестирования гибкости экспериментальной и контрольной группы. Данный критерий определялся из исходного положения стоя на гимнастической скамейке. При наклоне вперед определялась разница от края скамейки, где находилась нулевая отметка, до окончания среднего пальца. Результаты записывались в сантиметрах. [3]

Рисунок 3 - Результаты тестирования гибкости экспериментальной и контрольной группы до эксперимента

Далее определяли уровень развития силы (Рисунок 4) с помощью подтягиваний. Задача мальчиков была в том, что они подтягивали тело к перекладине хватом верху на ширине плеч, руки прямые и затем возвращались в исходное положение. Результаты записывалось итоговое количество подтягиваний. [3]

Рисунок 4 - Результаты тестирования силы экспериментальной и контрольной группы до эксперимента

В заключительном тестирование мы определяли скоростно-силовую выносливость с помощью прыжка в длину с места (рисунок 5). Выполнялся толчком двумя ногами обучающихся от заранее отмеченной линии, которая ограничивалась исходным положением ног. Каждому обучающемуся давалось три попытки. В результат записывалась наилучшая попытка. [3]

Рисунок 5 - Результаты тестирования силы экспериментальной и контрольной группы до эксперимента

Исходя из результатов проведённых контрольных тестов можно заметить, что до начала экспериментальной работы разница в итоговых результатах тестирования на уровень развития физических способностей была незначительна.

Для того, чтобы оценить эффективность разработанной методики развития физической подготовленности занимающихся 8–9 лет футболом, было проведено контрольное тестирование на выявления уровня физических качеств младших школьников. На данной гистограмме (Рисунок 6), можно заметить, что до начала экспериментальной работы разница в итоговых результат бега на 30 метров была незначительна. Далее, заметно, что у экспериментальной группы после проведение эксперимента среднее значение результатов значительно уменьшилось, что говорит о том, что результаты бега на 30 метров у занимающихся улучшились и данную дистанцию дети начали преодолевать с большей скоростью и с меньшем временем.

Рисунок 6 - Результаты тестирования скоростных качеств экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

Далее, исходя из представленной гистограммы (Рисунок 7) можно также заметить, что после эксперимента среднестатистические результаты экспериментальной группы в контрольном тесте челночный бег 3х10 показатели у экспериментальной группы улучшились больше, чем у контрольной группы.

Рисунок 7 - Результаты тестирования ловкости экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

На данной гистограмме (Рисунок 8), представлены результаты до и после эксперимента экспериментальной и контрольной группы тестирования на гибкость. Здесь можно заметить тот факт, что у экспериментальной группы после проведение эксперимента уровень развития гибкости стал больше, чем у контрольной группы.

Рисунок 8 - Результаты тестирования гибкости экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

Рассматривая представленную гистограмму (Рисунок 9), можно подметить, что после эксперимента результаты у экспериментальной группы результаты развития силы увеличились намного больше, чем результаты контрольного тестирования контрольной группы.

Рисунок 9 - Результаты тестирования силы экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

На представленной гистограмме (Рисунок 10) можно также заметить, что после эксперимента среднестатистические результаты экспериментальной группы на скоростно-силовую выносливость стали выше по сравнению с результатами контрольной группы.

Рисунок 10 - Результаты тестирования скоростно-силовой выносливости экспериментальной и контрольной группы до эксперимента

Исходя из выше представленных гистограмм, хочется подвести итоги о том, что экспериментальная методика проведения занятий по футболу у детей 8-9 лет, направленной на развитие физической подготовленности детей дала значительное влияние и плодотворные результаты на развитие показателей у экспериментальной группы. У контрольной группы, которая не принимала участие в эксперименте, прирост показателей физических качеств фактически не изменился. Это означает, что экспериментальная методика проведения занятий по футболу у детей 8-9 лет оказывает эффективное воздействие на развитие физических качеств у детей данной возрастной категории. [1]

Исходя из вышеописанного, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы позволил определить критерии оценки физической подготовленности: бег на 30м; челночный бег 3 раза по 10 метров; наклон из положения стоя на гимнастической скамье; подтягивания на высокой перекладине; прыжок в длину с места. Также на основе найденной научно-методической литературы были выявлены, изучены и подобраны, исходя из возраста, анатомических особенностей и специфики вида спорта, физические упражнения, которые более эффективнее влияют на развитие физических качеств младших школьников
2. Занятия проводились 60 минут, из них 1/3 занятия времени целенаправленно выделялось на развитие физических качеств младших школьников. В качестве основных методов использовались игровой и соревновательный методы. Содержание занятий включало в себя игровые упражнения, подвижные игры для развития физических качеств с учетом трех занятий в неделю
3. После эксперимента была выявлена динамика уровня физической подготовленности младших школьников, прирост в контрольных упражнениях составил:

- Бег на 30 метров-1,8%

- Челночный бег-3,4%

- Наклон из положения стоя на гимнастической скамье-55,6%

- Подтягивания на высокой перекладине-55,6%

- Прыжок в длину с места-2,0%

***Список литературы:***

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов /М.А.Годик. // М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб. пособие для студентов, аспирантов преподавателей институтов физкультуры/Б.А.Ашмарин. // М. : ФиС,2001. – 224с.
3. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т.1: учебник/С.В.Голомазов // М.:СпортАкадемПресс,2005. – 472с