

Третья программа включает в себя комплекс упражнений бегового характера, прыжковых упражнений и бросковых упражнений (броски теннисного мяча на дальность и в цель, упражнения с набивными мячами весом до одного килограмма). В подвижных играх и эстафетах акцент был смещен в сторону бросковых упражнений. При этом беговая и прыжковая направленность в эстафетах и подвижных играх сохранялась.

Внеучебную подготовку младшего школьника необходимо осуществлять сразу после учебной деятельности не более двух раз в неделю. Время занятия не должно превышать 60 минут.

Кроме того, необходимо проводить оценку уровня общей физической и специальной физической подготовленности школьников 7-8 лет. Данную задачу можно решать проведением спортивного праздника после окончания каждой учебной четверти. Могут быть использованы педагогические тесты из типовой программы по спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика»:

- челночный бег 3\*10 м;
- прыжок в длину с места, наклон вперед;
- метание малого мяча;
- бег 2000 метров;
- прыжки через скакалку.

**Заключение.** Предложенная методика внеурочной подготовки школьников на основе средств легкой атлетики может позволить повысить уровень физической активности школьников, повысить уровень физической подготовленности, повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом, участие в спортивных праздниках и соревнованиях.

#### **Литература**

1. Ветренко, А. А., Легкая атлетика в учебном процессе на уроках физической культуры в школе / А. А. Ветренко // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2013. – №23. – С. 183–186.

2. Лях, В. И., Развитие и совершенствование координационных способностей школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1986. – № 12

3. Лях, В. И., Сенситивные периоды развития координационных способностей в школьном возрасте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990 – № 3.

УДК 796

### **ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ, В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА**

**Д.А. Романенков**

*Техникум отраслевых технологий, г. Смоленск,  
Российская Федерация*

E-mail: zam.smolensktch@gmail.com

**Аннотация.** Автор статьи раскрывает результаты тестирования общей физической подготовленности обучающихся, которые занимаются по программе спортивно ориентированного физического воспитания с использованием средств футбола.

**Ключевые слова:** среднее профессиональное образование, физическая подготовка, футбол.

Физическая подготовка – важнейший компонент физического воспитания, она связана с разносторонним развитием физических качеств занимающихся. Достаточный

уровень развития физических качеств является условием успешного освоения программы физического воспитания в образовательной организации среднего профессионального образования.

*Цель исследования* – проверка эффективности методики спортивно ориентированного физического воспитания студентов образовательной организации среднего профессионального образования средствами футбола.

**Материал и методы.** Для проверки эффективности спортивно ориентированной методики физического воспитания обучающихся, занимающихся футболом, и степени влияния ее на динамику различных сторон двигательной подготовленности проводилось педагогическое тестирование.

**Результативность и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе смоленского областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Техникум отраслевых технологий» Смоленского района Смоленской области.

Таблица 1 – Динамика показателей общей физической подготовленности у студентов среднего профессионального учебного заведения в течение учебного года

Контрольные упражнения	этап	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		$\bar{X} \pm m$	t, p	$\bar{X} \pm m$	t, p
Бег 30 м, с	I	5,1 ±0,1	1,414	4,9 ±0,1	2,828
	II	4,9 ±0,1	>0,05	4,5 ±0,1	<0,05
Бег 1000 м, с	I	218 ± 5	1,162	216 ± 5	2,343
	II	208 ± 7	>0,05	201 ± 4	<0,05
Челночный бег 3x10 м, с	I	8,8 ±0,2	1,061	8,6 ±0,2	2,236
	II	8,5 ±0,2	>0,05	8,1 ±0,1	<0,05
Прыжки через скакалку, кол-во раз	I	42,8 ±1,2	1,659	48,6 ±1,5	2,343
	II	45,5 ±1,1	>0,05	53,1 ±1,2	<0,05
Прыжок в длину с места, см	I	208 ±3,2	1,040	212 ±4,4	2,224
	II	214 ±4,8	>0,05	226 ±4,5	<0,05
Подтягивания, кол-во раз	I	7,2 ±0,5	2,655	9,8 ±0,7	2,209
	II	8,9 ±0,4	<0,05	11,7 ±0,5	<0,05
Подъем туловища из положения лежа, кол-во раз	I	22,5 ± 0,9	2,880	23,8 ±0,9	2,357
	II	25,8 ± 0,7	<0,05	26,8 ±0,9	<0,05

Контрольно-педагогические испытания проводились в начале учебного года (до проведения педагогического эксперимента) и по его окончании, что позволило определить уровень физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальных групп, выявить присущие им диапазоны индивидуальных и межгрупповых различий.

Тестирование, проведенное в начале учебного года, показало, что у обучающихся экспериментальной группы уровень развития физических качеств был незначительно выше, чем у испытуемых контрольной группы. Это объясняется тем, что желание заниматься футболом в группе спортивно ориентированного физического воспитания вызвали обучающиеся, которые ранее занимались футболом в школьных спортивных секциях и имеющие более высокую подготовку.

Повторное тестирование уровня общей физической подготовленности обучающихся показало, что в обеих группах произошли положительные изменения, которые были наиболее выражены у испытуемых экспериментальной группы.

Игровая деятельность футболиста предусматривает большое количество ускорений, рывков, т.е. требует высокого уровня развития быстроты. Динамика скоростных качеств определялась на основании анализа результатов бега на 30 метров. Анализ результатов данного контрольного упражнения и сопоставление с нормативами

свидетельствует, что до начала педагогического эксперимента быстрота у испытуемых экспериментальной и контрольной групп соответствовала среднему уровню для студентов профессиональных образовательных организаций. Результаты данного теста составляли 5,1 и 4,9 секунд в контрольной и экспериментальной группах, соответственно.

В течение педагогического эксперимента наблюдалась динамика скоростных качеств обучающихся экспериментальной и контрольной групп. При этом юноши, занимающиеся футболом, показали существенно более высокие результаты в беге на 30 метров, по сравнению с исходными ( $p < 0,05$ ), а в контрольной группе прирост результатов не был достоверным. Относительный прирост показателей быстроты в контрольной группе составил 3,9%, в экспериментальной – 8,2%. В структуре физической подготовленности одно из основных мест занимает выносливость. Динамика данного качества оценивалась по результатам бега на 1000 метров. В начале педэксперимента обучающиеся контрольной и экспериментальной групп показали статистически равнозначные результаты в беге на выносливость. Темпы роста уровня развития выносливости были выше у испытуемых экспериментальной группы. Прирост результатов в беге на выносливость в экспериментальной группе составил 6,9%, показатели повторного тестирования существенно выше, по сравнению с исходными ( $p < 0,05$ ). У юношей контрольной группы результаты бега на 1000 метров улучшились на 4,6%, прирост не достоверен. В футболе часто используется бег с изменением направления, поэтому приоритетным физическим качеством для игрока являются координационные способности, в частности, умение быстро изменять направление бега. Уровень развития координации определялся по результатам челночного бега 3x10 метров. В начале педагогического эксперимента результат в челночном беге составлял 8,8 и 8,6 секунд у испытуемых контрольной и экспериментальной групп, т.е. различий в результатах не было.

Интенсивность роста уровня развития координации была выше в экспериментальной группе, что вызвано направленностью тренировочного процесса и характером игровой деятельности. При этом у обучающихся из экспериментальной группы по окончании годового тренировочного цикла результат в челночном беге был существенно выше по сравнению с исходным и составил 8,1 секунд. В контрольной группе результат челночного бега также улучшился, однако, незначительно. Относительный прирост результатов в беге 3x10 метров в контрольной группе составил 3,4%, в экспериментальной – 5,8%.

Важнейшим компонентом физической подготовленности, способствующим росту спортивного мастерства, являются скоростно-силовые способности. Целенаправленная скоростно-силовая подготовка создает благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой, а также способствует всестороннему гармоничному развитию юношей.

Влияние разработанной методики физического воспитания на уровень развития скоростно-силовых способностей оценивалось на основании результатов прыжка в длину с места. Этот тест часто используется исследователями и тренерами, что позволяет сопоставить полученные результаты с данными литературы.

Результаты, показанные в прыжке в длину с места участниками контрольной и экспериментальной групп, составляли 208 и 212 см, т.е. были статистически равными в начале эксперимента. По окончании годового тренировочного цикла обучающиеся экспериментальной группы показали существенно более высокие результаты в прыжке в длину с места ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе прирост результатов был недостоверным.

Прирост результатов в прыжке в длину в контрольной группе составил 2,9%, в экспериментальной – 6,6%. Это можно объяснить как значительным количеством упражнений скоростно-силового характера, так и сопряженным воздействием средств футбола на общую физическую подготовленность занимающихся.

Контрольное упражнение «прыжки через скакалку» оценивало как скоростно-силовые качества, так и координационные способности занимающихся. В начале эксперимента количество прыжков через скакалку, выполненное за 30 секунд, составило 42,8 и 48,6 выполнений в контрольной и экспериментальной группах, то есть начальный результат у обучающихся экспериментальной группы был значительно выше, по сравнению с контрольной. По окончании эксперимента различия усилились, результат в контрольной группе увеличился до 45,5 выполнений, в экспериментальной – до 53,1 выполнения. Испытуемые экспериментальной группы достоверно превосходили своих сверстников по результатам данного теста ( $p < 0,05$ ). Относительный прирост количества прыжков через скакалку составил в контрольной группе 6,3%, в экспериментальной – 9,3%.

Юношеский возраст является благоприятным периодом для развития силовых способностей. Сила оценивалась по количеству подтягиваний на высокой перекладине и подъемов туловища из положения лежа за 30 секунд. В начале эксперимента количество подтягиваний составило 7,2 и 9,8 выполнений в контрольной и экспериментальной группах, достоверных различий у испытуемых двух групп не выявлено. По окончании эксперимента произошел достоверный прирост результатов в обеих группах ( $p < 0,05$ ). По окончании эксперимента средний результат в контрольной группе составил 8,9 выполнений, в экспериментальной – до 11,7. Относительный прирост количества подтягиваний в контрольной группе был выше, чем в экспериментальной и составил 23,6%, в экспериментальной – 19,4%. Более высокий прирост силовых показателей в контрольной группе объясняется большим количеством силовых упражнений, выполняемых участниками экспериментальной группы, в занятия которой были включены элементы атлетической гимнастики.

Аналогичные результаты были получены в количестве подниманий туловища из положения лежа. В начале эксперимента средние результаты в данном тесте составили 22,5 и 23,8 выполнений в контрольной и экспериментальной группах, соответственно. По окончании эксперимента в обеих группах отмечено достоверное повышение показателей, причем относительный прирост количества подниманий туловища составил в контрольной группе 14,7%, в экспериментальной – 12,6%.

Таким образом, обучающиеся контрольной группы, которые посещали секцию «Здоровый образ жизни», в течение учебного года достоверно улучшили уровень развития силовых качеств, что подтверждается существенным повышением количества подтягиваний на перекладине и подниманий туловища из положения лежа ( $p < 0,05$ ). В то же время у испытуемых экспериментальной группы отмечено существенное повышение уровня развития всех исследуемых физических качеств. У них наблюдалось достоверно повышение результатов в беге на 30 метров, на 1000 метров, челночном беге, прыжке в длину с места, прыжках через скакалку, количестве подтягиваний и подниманий туловища из положения лежа. Темпы роста результатов контрольных упражнений были выше в экспериментальной группе, за исключением силовых показателей.

**Заключение.** Результаты тестирования общей физической подготовленности обучающихся свидетельствуют о более высокой эффективности спортивно ориентированного физического воспитания с использованием средств футбола по сравнению с увеличением двигательной активности традиционным путем.

#### Литература

1. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-метод. пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М. : Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. Исмагилов, Д.К. Технологии использования мини-футбола в годичном образовательном цикле спортивно-ориентированного физического воспитания студентов / Д. К. Исмагилов, И. Ю. Разуваева // Молодой ученый. – 2013. – №6. – С. 791–796.