

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента  
физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.В. Соболева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-8 ЛЕТ  
СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА**

Руководитель \_\_\_\_\_ доцент, канд. пед. наук Н.В. Соболева

Выпускник \_\_\_\_\_ Д.И. Цупер

Н  
о  
р  
м  
о  
к  
о  
н  
т  
р  
о  
л  
е

Красноярск 2023

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Развитие быстроты движений у детей в возрасте 7-8 лет средствами футбола» содержит 50 страниц текстового документа, 51 использованный источник, 5 рисунков, 4 формулы и 7 таблиц таблицы.

### ФУТБОЛ, БЫСТРОТА ДВИЖЕНИЯ, КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.

Цель исследования: обосновать и разработать специализированные комплексы упражнений направленные на развитие быстроты движения у детей 7-8 лет средствами футбола на уроках физической культуры и проверить их в педагогическом эксперименте.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты движения у детей 7-8 лет, состоящий из упражнений с элементами футбола.
3. Проверить эффективность специализированного комплекса упражнений для развития быстроты движения у детей 7-8 лет.

Соблюдая закономерности и принципы тренировочного процесса, был разработан и теоретически обоснован комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты движения детей в возрасте 7-8 лет с использованием средств футбола. Обработка результатов педагогического эксперимента доказала, что прирост всех контрольных показателей в экспериментальной группе, за период педагогического эксперимента, выше, чем в контрольной. Различия показателей экспериментальной группы в конце эксперимента достоверны.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.....	5
1.1 Футбол, как средство развития ребёнка.....	5
1.2 Анатомо-физиологические особенности детей 7-8 лет.....	10
1.3 Особенности развития детей младшего школьного возраста .....	14
1.4 Развитие быстроты у детей младшего школьного возраста.....	20
1.5 Особенности развития физических качеств младших школьников в процессе занятий футболом.....	25
2 Методы и организация исследования.....	29
2.1 Организация исследований .....	29
2.2 Методы исследований.....	30
3 Опытное-экспериментальное обоснования развития быстроты движений младших школьников средствами футбола.....	34
3.1 Средства развития быстроты движений младших школьников на уроках физической культуре в экспериментальной группе .....	34
3.2 Реализация опытно-экспериментального исследования и их обсуждение.....	38
Заключение.....	44
Список использованных источников.....	46

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность:** Работа по данной теме предлагает разработку конкретных тренировочных программ и методик для развития быстроты движений у детей в возрасте 7-8 лет. Это может быть полезно для тренеров, педагогов и родителей, которые занимаются спортивным развитием детей и хотят использовать футбол в качестве средства развития быстроты движений у этой возрастной группы.

Футбол – это спорт номер один в мире, также и считается в России, футбол популярен среди детей, взрослых, подростков. Футбол можно играть в любое время года, в любом помещении, в отличии от других видов спорта. Большинство специалистов в области физической культуры рекомендуют ее использование в качестве средства физического развития школьников. Государственные образовательные стандарты по физической культуре содержат материалы по обучению спортивным играм, туда же входит и футбол. Но на практике учителя физической культуры часто сталкиваются с проблемами при реализации установленных рекомендаций. Например, тренеры не довольны недостатком времени на освоение техники и приемов футбола во время урочного обучения. Поэтому изучение потенциальных возможностей развития физических качеств школьников средствами футбола, а также разработка методик с учетом возрастных особенностей обучающихся сохраняют свою актуальность [15].

**Цель исследования:** обосновать и разработать специализированные комплексы упражнений направленные на развитие быстроты движения у детей 7-8 лет средствами футбола на уроках физической культуры и проверить их в педагогическом эксперименте.

**Задачи исследования:**

4. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
5. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты движения у детей 7-8 лет, состоящий из упражнений с элементами футбола.

6. Проверить эффективность специализированного комплекса упражнений для развития быстроты движения у детей 7-8 лет.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания детей в возрасте 7-8 лет на уроках физической культуры.

**Предмет исследования:** специализированный комплекс упражнений для развития быстроты движения детей в возрасте 7-8 лет с использованием средств футбола.

**Гипотеза:** Мы предположили, если в процесс физического воспитания детей 7-8 лет, внедрить комплекс упражнений с элементами футбола, то это позволит разностороннему развитию физических качеств в том числе быстроты, а также в целом формированию общего двигательного потенциала.

**Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Тестирование.
4. Педагогическое наблюдение.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

# **1 Физическое воспитание детей младшего школьного возраста**

## **1.1 Футбол, как средство развития ребенка**

В настоящее время футбол является популярным видом спорта среди детей и молодежи и имеет большой потенциал для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья и повышения физической активности. Начальное обучение футболу проводится как в спортивных школах, так и в отделениях общеобразовательных школ различного профиля. В условиях наличия школьных спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, подготовки педагогических кадров необходимо разработать педагогически обоснованные методики технического обучения футболу и использовать наиболее эффективные средства и методы для приобретения технических и тактических навыков на начальных этапах обучения.

Существуют значительные различия между футболом и спортивными соревнованиями, рекомендованными в школьной программе по физкультуре. В соответствии с правилами игры, за исключением вбрасывания мяча из-за боковой линии и игры вратаря, все игровые движения выполняются ногами. Поэтому футбол в большей степени, чем другие спортивные состязания, способствует развитию координации движений, выполняемых ногами. Это имеет важное значение для учеников, которым необходима мелкая моторика ног в учебе, дома и в будущей профессиональной деятельности (например, вождение личного и общественного транспорта, военной техники, специально оборудованных машин с ножным управлением).

Участие в игре требует от школьников значительной нагрузки и напряжения воли для ее выполнения в различных условиях и ситуациях. Высокий уровень физической нагрузки обусловлен высоким эмоциональным фоном, который является решающим фактором в поддержании постоянного интереса к футболу.

Целью обучения футболу в общеобразовательных школах является формирование потребности заниматься футболом на протяжении всей жизни. Это достигается путем решения следующих основных задач

1. укрепление здоровья учащихся и улучшение их физической подготовки
2. развитие знаний для самостоятельных занятий футболом; и
3. развитие навыков и умений для освоения ряда технических приемов и тактических действий в игре в футбол и, таким образом, приобретение способности играть на соответствующем уровне в школе и после школы.

Процесс обучения делится на этапы, и зарубежные эксперты рекомендуют школьным системам физкультуры придерживаться определенных методик обучения игровым навыкам.

Во-первых, дети должны научиться бить по неподвижному или движущемуся мячу. Умение остановить мяч сводится к ловле мяча ногами или ступнями. Дети понимают ведение мяча и дриблинг, но не очень хорошо, так как делают это в режиме "бей" и "лови". На следующем этапе им нужно научиться отбивать и передавать мяч обеими ногами, контролировать мяч боковыми сторонами стопы и вести мяч в дриблинге. Детей следует учить, как отбивать, обрабатывать и удерживать мяч. Лучше всего подходят упражнения на передачу мяча по кругу и ведение мяча, но в крайнем случае можно использовать обычные футбольные игры или их варианты. На заключительном этапе следует сосредоточиться на передаче, ловле и ведении мяча, а также обучить более подробным приемам ударов по мячу, остановке сбоку стопы и игре головой. Вводятся правила мини-футбола и более сложные уровни игры нападающих и защитников.

Эффективность процесса обучения игре в футбол зависит от содержания и средств физкультуры. Наиболее качественным является процесс, в котором движение мяча используется везде, где это возможно, для развития ловкости, гибкости, быстроты и овладения техническими и тактическими движениями. В спортивных соревнованиях техника выполнения упражнений во многом

определяет эффективность соревновательной деятельности и цели игры. Это устойчивая система деятельности ученика, подчиненная процессу контроля.

При оценке соревновательной деятельности футболистов учитываются два основных показателя

1. индивидуальное и коллективное технико-тактическое поведение;
2. спортивное поведение игроков на поле.

Первая группа характеризует уровень технико-тактической подготовленности отдельных игроков и команды в целом; вторая - уровень специальной физической и функциональной подготовленности игроков.

В футболе рекомендуется различать несколько основных технико-тактических показателей: пас (короткий, средний (вперед, назад, боковой) и длинный), ведение, передача, захват, перехват, игра головой и удары по воротам (головой и ногами). Успешное соперничество обозначается умелым взаимодействием между игроками и выражается в точной передаче мяча (игрок, получивший мяч, может удержать его без дальнейших двигательных действий). На эффективность передачи влияет расстояние до соперника, способ и точность удара и положение игрока, принимающего мяч (на месте, в движении, с защитниками или без них). Эффективность удара по воротам зависит от расстояния до ворот, способа и точности удара, позиции вратаря и позиции защитника. Удачным считается удар по воротам, а неудачным - точный удар, который попадает в перекладину, перекладину или вратаря. Удар по воротам считается неточным ударом, если мяч не пересек линию ворот, не попал в перекладину или вратаря. В технической подготовке учащихся по футболу для внеклассной работы применяется методика работы над техникой и точностью ударов по воротам путем повышения точности движений и разработки на научно обоснованной основе наиболее эффективных средств в технике перемещения, передачи и удара по мячу по воротам, по сравнению с теми, которые используются в тренировочном процессе. Выбор должен быть сделан.

В технической подготовке школьников именно материальная база (оборудование, спортивный инвентарь и спортивные сооружения) и

профессиональная подготовка учителей играют важную роль в достижении высоких и стабильных конечных результатов. Поэтому в системе школьного физического воспитания учащиеся могут овладеть двигательными навыками того вида спорта, которым они занимаются, только до определенного уровня. Для приобретения более сложных навыков в таких видах спорта, как футбол, необходимы дополнительные спортивные тренировки и занятия спортом вне школы.

Будучи одним из самых популярных видов спорта, футбол может стать важным инструментом развития для детей. Игра в футбол имеет множество физических, эмоциональных и интеллектуальных аспектов, которые могут оказать положительное влияние на детей любого возраста. Ниже перечислены некоторые из основных причин, по которым футбол может принести пользу развитию детей

#### 1. Физическое развитие

Футбол - это спорт на координацию и равновесие, включающий бег, броски и перемещения, в котором задействованы многие группы мышц детского тела. Игра в футбол позволяет детям развивать свои физические навыки, повышать выносливость и мышечную силу.

#### 2. Развитие социальных навыков

Футбол - это командный вид спорта, и дети должны работать в команде и участвовать в общих усилиях для достижения общей цели. Играя в футбол, дети учатся работать в команде, сотрудничать с другими игроками, принимать решения и развивать тактические навыки.

#### 3. Развитие эмоциональных навыков

Футбол - это игра, связанная со многими эмоциями, включая радость, гнев, разочарование и страх. Дети могут учиться и управлять своими эмоциями через победы и поражения. Они учатся принимать решения и справляться с эмоциями в различных ситуациях.

#### 4. Развитие интеллектуальных навыков

Футбол - это тактическая игра, требующая принятия быстрых решений и анализа ситуаций на поле. Дети учатся предвидеть и контролировать поведение своих соперников и прогнозировать поведение своей команды. Эти навыки могут пригодиться в будущем в других сферах их жизни, таких как школа, работа и личная жизнь.

#### 5. Развитие уверенности в себе

Футбол - это игра, которая помогает детям развить уверенность в себе и чувство собственного достоинства. Он помогает им обрести уверенность в собственных физических способностях, выработать командный менталитет и тактику. Весь этот опыт может также укрепить уверенность в других аспектах жизни детей.

В целом, игра в футбол имеет много преимуществ для детей и является хорошим инструментом развития. Они могут реализовать свои мечты и развить личные навыки, которые затем могут быть использованы в других аспектах их жизни.

## 1.2 Анатомо-физиологические особенности детей 7-8 лет

Анатомо-физиологические особенности детей - это возрастные особенности строения и функционирования организма в целом и отдельных органов и организмов. Знание и учет этих особенностей необходимы для правильного проведения учебных занятий с детьми разного возраста, не только для их физического воспитания, но и для умственного развития.

При правильном подходе детская спортивная подготовка оказывает положительное влияние на развитие детей. Это влияние проявляется в двух формах: морфологические изменения в виде увеличения антропометрических признаков и функциональные изменения в виде повышения работоспособности.

Особенно ярко проявляется влияние физических упражнений на развитие скелетной системы. Так, по данным многих исследований, позвоночник детей более податлив и может искривляться в неправильной позе при длительном напряжении: позвоночник детей 8-9 лет наиболее подвижен; позвоночник детей 10-15 лет наиболее подвижен; позвоночник детей 10-15 лет наиболее подвижен. Кифоз шейного и грудного отделов позвоночника формируется в школьном возрасте. Искривление поясничного отдела позвоночника полностью формируется только в зрелом возрасте. Нарушения осанки при искривлении позвоночника чаще всего возникают в возрасте от 11 до 15 лет. Очень важно, чтобы в этот период выполнялись упражнения для укрепления мышц *erector spinae*, чтобы развитие позвоночника проходило без отклонений.

Следует помнить, что процесс окостенения в детском возрасте еще не завершен. Окостенение пальцев рук и ног обычно завершается к 9-11 годам, а запястья и пястных костей - несколько позже, к 10-13 годам. В межпозвоночных дисках зона окостенения появляется к 14-16 годам. Кости таза полностью срастаются только к 20-21 году. Окостенение ключицы, лопатки, плечевой кости и костей предплечья завершается между 20 и 25 годами, фаланг пальцев ног - между 15 и 21 годом, плюсневых и предплюневых костей - между 17 и 21 годом.

В период полового созревания темпы роста высокие, а масса тела увеличивается. Рост длины тела в период полового созревания практически завершается к 17-18 годам. Поэтому резкие толчки при приземлении с высоты, толчки плечом в плечо при борьбе за мяч, резкие остановки и повороты, неравномерная нагрузка на левую и правую ноги могут вызвать смещение и неправильное сращение костей плечевого пояса и таза. Чрезмерная нагрузка на нижние конечности, где окостенение не завершено, может привести к плоскостопию. Эластичность мышц и суставного аппарата и их способность свободно расслабляться увеличивает амплитуду движения и, соответственно, ловкость движений, а также мышечную силу.

Гибкость и подвижность суставов помогают избежать травм опорно-двигательного аппарата. Для этого рекомендуются различные упражнения на растяжку, которые оказывают положительное воздействие на мышцы, связки и капсулы суставов. Среди таких упражнений часто вводятся спортивные лестницы и упражнения на турнике.

Развитие скелета у детей тесно связано с формированием мышц, сухожилий, связок и суставов: мышечная масса 8-летнего мальчика достигает 27% от массы тела, в 12 лет - 29,4%, в 15 лет - 32,6%, в 18 лет - 44,2%. По мере увеличения веса мышц улучшаются их функциональные свойства.

Функциональные свойства мышц значительно изменяются в возрасте от 7 до 10 лет; мышцы 14-15-летних мальчиков по своим функциональным свойствам мало отличаются от мышц взрослых. Увеличение мышечной силы между 11 и 19 годами у футболистов происходит по-разному. Наибольшее увеличение мышечной силы происходит в возрасте от 1 до 15 лет. Показатель силы в жиме лежа увеличивается с 73,2 кг до 103,2 кг (увеличение на 30 кг). Изменение мышечной силы между 15 и 17 годами незначительно и достигает взрослого уровня только между 16 и 20 годами. Сила мышц в жиме лежа у футболистов в возрасте 17-19 лет достигает 126 кг, 136,3 кг и 159,1 кг. Среднегодовой прирост жима у футболистов составляет 12,3 кг; максимальный прирост мышечной силы между 12 и 18 годами характерен для мышц ног (в 2,5 раза).

Характерна возрастная динамика развития мышц у юных спортсменов: между 7 и 12 годами происходит интенсивное увеличение скорости движений; в 14-15 лет скорость и волевая частота движений, а также способность поддерживать максимальную скорость достигают околопредельных значений. У футболистов наблюдается увеличение показателей бега на 60 м между 12 и 15 годами, которое имеет тенденцию к стабилизации после 15 лет, потенциально создавая "барьер скорости" в будущем: улучшение показателей бега на 60 м на 1,4 с между 11 и 18 годами по сравнению с максимальным временем 1,16 с между 12 и 15 годами. Последующие улучшения незначительны (0,24 с).

Организм детей и подростков хорошо адаптируется к скоростным нагрузкам. Поэтому возрастная диапозон от 8 до 15 лет лучше всего подходит для развития быстроты и увеличения скорости движений. Скоростные и силовые качества также неуклонно улучшаются с возрастом, причем наибольшее развитие происходит в возрасте от 13 до 16 лет. Годовой прирост результатов в прыжках в высоту в этот период составляет 3,7 см и 6,2 см соответственно; с 11 до 19 лет высота прыжка увеличивается на 24 см.

Возрастное развитие ловкости более выражено у детей до 10 лет. В последующие годы ловкость значительно развивается, так как быстро увеличиваются функциональные возможности двигательного аппарата.

Дети в возрасте 7-8 лет находятся в фазе развития, известной как "фаза конкретных движений". В этом возрасте начинает развиваться логическое мышление, и они способны решать простые математические и логические задачи.

Физиологически дети в этом возрасте уже намного выше и могут управлять своим телом лучше, чем в более раннем возрасте. Они могут без проблем заниматься спортом, танцами, бегом и другими видами физической активности.

Однако, поскольку их мозг все еще развивается, им трудно концентрироваться и контролировать свои эмоции, что может привести к дефициту внимания и поведенческим проблемам.

Дети в возрасте 7-8 лет также находятся в том периоде, когда они очень любопытны и заинтересованы в новых знаниях и опыте. Они задают много вопросов, особенно о том, как все устроено, и заняты изучением окружающего мира. В этом возрасте важно найти баланс между потребностью узнавать новое и поддержанием интереса к учебе.

Психологически 7-8-летние дети также начинают развивать чувство собственной идентичности и самооценку, которая может быть как положительной, так и отрицательной. В этом возрасте взаимодействие с другими детьми и взрослыми играет важную роль в формировании идентичности каждого ребенка.

Наконец, 7-8-летние дети обладают высокой способностью к усвоению норм и правил, регулирующих их поведение, что является ключом к социальной адаптации в школе и среди сверстников. Они также обладают высокой способностью сотрудничать с другими людьми и понимать их, что создает основу для дальнейшего развития эмоционального интеллекта.

### **1.3 Особенности развития детей младшего школьного возраста**

Школьный возраст, 7-8 лет, - это период, когда происходят качественные изменения и совершенствование всех систем организма. Чем младше школьный возраст, тем больше он подходит для развития практически всех физических качеств и координационных навыков, реализуемых в физической активности. Для того чтобы обеспечить качественное физическое воспитание, учителю необходимо знать анатомию, физиологию и психологию ребенка.

Завершается развитие эндокринной концепции. В подростковом возрасте есть свои особенности. Формирование нервной системы характеризуется расширением аналитических способностей, дети задумываются о своем поведении и поведении окружающих. В этот период девочки растут быстрее мальчиков, становятся заметны гендерные различия в размерах и форме тела,

длина тела начинает увеличиваться. Это происходит потому, что половое созревание у девочек начинается в среднем на два года раньше [6; 27].

По данным Бутана, дети младшего школьного возраста становятся физически сильнее и работоспособнее по мере укрепления их мышечной системы, но у детей этого возраста все еще слабые мышцы спины, они не могут правильно поддерживать себя в течение длительных периодов времени и могут иметь проблемы с осанкой. Мышечная система развивается не сама по себе, а в зависимости от адекватной физической активности и мышечной работы.

В.И. Ряф считает, что в этом возрасте детей младшего школьного возраста работа сердечно-сосудистой системы становится качественной за счет того, что увеличивается масса миокарда (увеличивается объем сердца и утолщается стенка миокарда) и расширяется просвет сосудов. Однако в чем сердечно-сосудистая система не совершенна, так это в том, что частота сердечных сокращений (ЧСС) остается высокой. Это происходит потому, что вся сердечно-сосудистая система еще не завершена и ударный объем крови (количество крови, которое сердце выбрасывает за один раз) недостаточен, так как сердце растет медленнее, чем увеличивается индекс массы тела [23;24].

Дыхательная система развивается быстро. В раннем подростковом возрасте жизненная емкость легких (ЖЕЛ) составляет в среднем 2400-2600 литров и уже достигает 3200-3500 литров в позднем подростковом возрасте. Увеличение количества альвеол (структурных элементов легких) приводит к увеличению массы легких. Костно-мышечная система в подростковом возрасте схожа с таковой у взрослых, и также происходит оссификация. Наиболее интенсивно растут конечности, то есть трубчатые кости. Мышечная масса также развивается быстро, но подростки часто имеют угловатый, худой вид. По мере увеличения размеров тела потребление кислорода возрастает как в состоянии покоя, так и во время напряженной мышечной работы. Это во многом связано с увеличением мышечной массы, увеличением висцерального объема и повышением физической активности. Органы дыхания в период полового созревания развиваются достаточно интенсивно, но все еще значительно

уступают по объему и функции параметрам взрослого человека. По мере изменения формы грудной клетки улучшается и увеличивается окружность грудной клетки (до 64 см) [11].

Е.Ю. Степаненкова считает, что, обращаясь к характеристике двигательной активности детей младшего школьного возраста, можно сделать вывод, что общее количество двигательных действий находится на высоком уровне. Существует два вида двигательной активности: регламентированная и нерегламентированная. Регламентированная двигательная активность направлена на развитие физических качеств с определенной целью. Сюда входят уроки физической культуры, спортивные мероприятия (например, тренировки, соревнования) и школьные физкультурные мероприятия. Одной из особенностей регулируемых занятий по физическому воспитанию является их избирательное развивающее воздействие на совершенствование определенных физических качеств. Пешие прогулки частично объясняются регламентированной физической активностью. Вся обычная двигательная деятельность относится к нерегулируемой двигательной деятельности. Иначе обстоит дело с целенаправленным развитием двигательных навыков. При расчете индекса двигательной активности школьников целесообразнее ориентировать его на регулируемую и частично регулируемую двигательную активность.

Двигательная активность. Средняя двигательная активность школьников должна составлять не менее 12-18 000 в день, включая все виды физической активности, при этом обязательно 1,5-2 часа организованных двигательных занятий.

К 8-9 годам анатомическое строение мозга завершено, но еще требуется функциональное развитие. В этом возрасте постепенно формируются основные типы "замкнутой корковой деятельности" (неустойчивый, инертный, тормозной, возбудимый и т.д.), которые лежат в основе индивидуально-психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности ребенка [2].

По мнению В.А. Салиникова, характерной особенностью внимания у детей младшего возраста является его произвольный характер. Способность

концентрироваться на изучаемом явлении также развита слабо. Они еще не способны длительное время удерживать внимание на одном и том же объекте. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Для мышления детей этого возраста также характерен наглядно-образный характер, который неотделим от распознавания особенностей изучаемого явления и тесно связан с образной деятельностью. Для мышления в младшем школьном возрасте характерен эгоцентризм - особые умственные убеждения, определенный недостаток знаний, необходимых для правильной оценки проблемных факторов [20].

Игры, требующие физической силы, ловкости, быстроты, движения и реакции на различные ситуации и случаи, имеют решающее значение для развития мыслительных функций. На развитие мозга влияет и ряд других факторов: острота ощущений и восприятия, внимание, двигательная память, воображение, мыслительные способности, социально-эмоциональные и волевые качества.

Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста следующие Темпы роста равномерные: к 8 годам рост достигает 120-130 см, а к 11 годам - 145-150 см. Дети младшего школьного возраста становятся выше в среднем на 5 см в год [10].

В.Г. Никитушкин определяет средний школьный возраст (детство) как период с 6-7 до 11 лет. В этом возрасте завершается анатомо-физиологическое созревание систем, обеспечивающих двигательную активность детей. Однако в начале этого периода эти системы еще далеки от зрелости, да и сам процесс двигательного развития далек от завершения. В первые годы развитие опорно-двигательного аппарата происходит относительно равномерно, но характеризуется различной интенсивностью роста некоторых размерных признаков. Например, длина тела в этот период увеличивается больше, чем масса тела. В возрасте от 7 до 10 лет биодинамика движений детей также быстро развивается, особенно координационный компонент. Поэтому возраст 7-10 лет является наиболее подходящим периодом для развития практически всех

двигательных и координационных навыков, реализуемых в двигательной деятельности человека [29;30].

Дети младшего школьного возраста - это дети в возрасте 7-10 лет, которые уже посещают начальную школу. В этом возрасте происходят значительные изменения в физическом, эмоциональном и интеллектуальном развитии детей.

#### 1. Физическое развитие

Первая часть физического развития детей младшего школьного возраста - это рост и изменение формы тела. Дети становятся выше, стройнее, мускулистее, ловчее и гибче. Однако в этом возрасте дети еще могут быть неуклюжими и не обладать навыками сложных движений.

#### 2. Умственное развитие

Умственное развитие детей младшего школьного возраста связано с развитием мышления и памяти. Дети начинают понимать логические связи, обучение становится быстрее и легче, они начинают понимать причинно-следственные связи. В этом возрасте они начинают проявлять больший интерес к социальным отношениям и взрослым, чем дети того же возраста.

#### 3. Эмоциональное развитие

Эмоциональное развитие детей в начальной школе связано с социализацией и переходом от игры к более серьезным отношениям со сверстниками. Появляются более сложные эмоции, такие как страх, гнев и совесть. В этом возрасте дети также способны выражать свои эмоции более осознанно и точно.

#### 4. Социальное развитие

Социальное развитие детей младшего школьного возраста связано с их социализацией и адаптацией в школе. Они больше общаются со своими сверстниками и начинают формировать более стабильные социальные сети. В этом возрасте у них также начинает развиваться чувство ответственности и независимости, что используется в образовательном процессе.

#### 5. Развитие речи

Развитие речи в этом возрасте связано с развитием грамматической и фонетической компетенции. Дети начинают знать больше слов, осваивают новые грамматические конструкции и звуковые модели. Родители и учителя в этот период могут помочь развитию речи, поощряя детей говорить более полно и точно.

#### **1.4 Развитие быстроты движения у детей младшего школьного возраста**

Быстрота - это способность выполнять максимально возможное действие за минимальное время.

Существует четыре не связанных между собой вида скорости.

К ним относятся:

1. скорость двигательной реакции (простой и сложной).
2. скорость одного движения.
3. частота движений.
4. скорость в сложных выражениях.

Эти формы скорости относительно независимы друг от друга. Ребенок может быть быстрым, но медленным в движениях, и наоборот. Сложное сочетание этих форм определяет все случаи проявления скорости, и ни одно отдельное проявление не может быть использовано для определения развития других скоростных способностей [3].

По мнению Я.К. Холодова, скорость одного движения характеризуется следующими признаками:

- Перемещение одного звена тела на заданное расстояние с минимальными затратами времени;

- Скорость одного движения рассматривается в циклических и ациклических движениях, в сочетании с другими двигательными способностями человека и чаще всего с силой (например, скорость необходима в метании),

(Скорость является необходимым единством в метании);

- Скорость зависит от АТФ в мышцах и скорости его окисления (скорости превращения химической энергии в механическую).

Рассмотрев задачи развития скоростных способностей, можно отметить, что необходимо развивать скоростные способности в общем виде, в сочетании с приобретением двигательных навыков и умений.

Биохимически скорость зависит от содержания в мышцах аденозинтрифосфата, скорости его деления под влиянием нервных импульсов и скорости его ресинтеза.

Максимальная скорость движения зависит в основном от скорости перехода от возбуждения к торможению в двигательном центре.

Морфологически скорость сокращения одной мышцы во многом зависит от строения мышечных волокон и их иннервации [5;17;28].

Н.В. Иванов выделяет две основные задачи совершенствования быстроты:

1. инициирование быстрых движений, умение мгновенно реагировать на сигналы;
2. обучение поддержанию высокого темпа движений [13].

Р.М. Кадыров дает несколько иную ориентацию в вопросах совершенствования быстроты:

1. 1. общее совершенствование быстроты в конкретном движении.
2. аналитическое совершенствование фактов, определяющих быстроту конкретного движения, например, совершенствование техники движений. При выборе упражнений для развития быстроты необходимо учитывать следующие условия:

- В противном случае все усилия должны быть направлены на изучение движения, а не на его быстрое выполнение;

- Продолжительность упражнения должна быть небольшой, чтобы избежать потери скорости и утомления; и

- Упражнения не должны быть однообразными. Упражнения должны повторяться в разных условиях, с разной интенсивностью и с возрастающей сложностью [15;21].

В то же время Б.А. Ашмарин выделяет три основные формы проявления быстроты:

1. скорость двигательной реакции.
2. скорость выполнения одного движения.
3. частота движений (количество движений в единицу времени).

Способность человека к быстрой очень специфична.

Основными методами развития быстроты являются повторение, ускорение, изменение, уравнивание, игровые и соревновательные методы.

Методы развития быстроты включают следующие упражнения

Для развития быстроты реакции используйте такие команды, как:

-Бег из различных исходных положений;

-одиночные прыжки на результат;

2. для развития быстроты отдельных движений использовать выполнение отдельных фаз беговых шагов с фиксированным временем выполнения

3. частоту и темп движений развивают, практикуя следующее:

-бега в остановленном состоянии (с фиксированным временем выполнения и количеством выполняемых беговых движений);

-бег по меткам (расстояние между метками устанавливается следующим образом: -бег по меткам (расстояние между метками устанавливается следующим образом.)

расстояние между отметками устанавливается в соответствии с данными телосложения и уровнем физической подготовки бегуна;)

-бег за световым или звуковым лидером.

Бег со старта (высокий):

-Бег со старта (высокий): -Бег со старта (высокий и низкий): -Бег с интервалом 60 м;

-Бег на ходу с целью поддержания скорости.

Бег в движении: с интервалами 20-40 м, с целью поддержания набранной скорости [1;22].

Для развития способности увеличивать темп движений в течение коротких периодов времени:

1. пробежать 5-6 раз в максимальном темпе на дистанцию 20-25-30 м.
2. бег с высоко поднятым тазобедренным суставом и согнутой назад ногой;
3. бег на месте с высоким подниманием бедер и постановкой рук на лестницу;
4. бег с отведением ног назад;
5. бег с высоким подниманием бедер и постановкой рук на лестницу.

4. бег с ускорением;
4. бег на месте, руки на лестнице;
5. бег на месте, руки на лестнице.

5. претендентский бег 3\*10.

6. выполнить как можно больше движений в течение 5, 10 и 15 секунд (хлопки руками над головой, вращение руками, шаги при беге на месте, прыжки на месте на определенной высоте, прыжки на скакалке, приседания).

Развивать способность к координации беговых шагов:

1. Гимнастическая скамейка, бег, наступая на гимнастические палки, расположенные на разных расстояниях.

2. Бег через обручи скрестным шагом.

Развитию быстроты также способствуют двигательные игры (например, "Соленый в марте", "Белый медведь", "Догони чудика"). В этих играх детей побуждают менять скорость движения в соответствии с определенными сигналами или игровыми ситуациями. Затем ребенок формирует двигательную реакцию на направление и скорость движущегося игрока, учитывая расстояние и время приближения игрока [7].

М.М. Мокеева считает физическое воспитание, ставшее неотъемлемой частью школьного образования, важным средством всестороннего гармоничного развития учащихся, их подготовки к труду и спорту. Эффективное и качественное решение проблем физического воспитания учащихся невозможно без систематической работы по совершенствованию системы физического воспитания, ее методического обеспечения и научного обоснования. Кроме того, возрастает необходимость разработки эффективной системы массового

физического воспитания. Такое положение предполагает совершенствование существующих форм организации занятий и поиск новых эффективных путей организации физического воспитания [25].

Формирование здоровья детей и всестороннее развитие их организма - одна из основных задач физического воспитания, а цель - воспитание здоровых, ярких, сильных, физически совершенных, гармонично и творчески развитых детей.

Несомненно, ученики должны сформировать в школе личный фундамент физического воспитания, чтобы сохранить свое здоровье и способности в последующей жизни. Это утверждение проходит через все недавно опубликованные концепции физического воспитания школьников. Учеников учат тяжелым физическим упражнениям, но прежде всего в реальной жизни они должны уметь совершенствовать свои собственные физические способности. [9].

## **1.5 Особенности развития физических качеств младших школьников в процессе занятий футболом**

Н.Г. Озолин утверждал, что на этапе начальной подготовки в спорте основное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке и целенаправленному совершенствованию физических качеств с помощью упражнений и игр (форм тренировочных заданий), специально подобранных с учетом подготовленности спортсмена. Таким образом, достигается объединение общей и специальной подготовки. Многие физические качества детей наиболее стабильно (с точки зрения прогноза) проявляются у мальчиков 11-13 лет и девочек 10-12 лет. Именно эта возрастная группа является возрастом НП. И все прогнозы в этой возрастной группе (подростковый возраст) сложны. Это означает, что если тренеры не заметят самые важные вещи к 13 годам, то они не смогут заметить их и в 17-18 лет. На этапе НП следует учитывать тренировочный период (подготовительный период, соревновательный период и т.д.). Это связано с тем, что этап начальной подготовки является своего рода подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Физическое развитие - это процесс формирования, становления и последующего изменения морфофункциональных характеристик организма человека и основанных на них физических качеств (например, мышечной силы, координации, выносливости, ловкости, гибкости) на протяжении всей жизни.

Физическое воспитание - это образовательный процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств и приобретение высших физических способностей.

Оно не только играет важную роль в формировании физической культуры детей, но и передает детям как общечеловеческие (универсальные), так и национальные культурные ценности. Основы физической культуры усваиваются ребенком, успешно развиваются и совершенствуются в процессе воспитания. Физическое воспитание способствует гармоничному развитию личности ребенка.

На уроках физической культуры, предназначенных для учащихся начальных классов, необходимо учитывать, что дети этой возрастной группы (7-10 лет) испытывают особую потребность в физической активности. Основу уроков, предназначенных для учащихся начальных классов, должны составлять физические игры и игры, представляющие для них большой интерес [12; 26].

По мнению М.В. Пружинина, система физического воспитания базируется на определенных принципах:

- 1) принцип оздоровительной направленности;
- 2) принцип непрерывности
- 3) принцип наглядности
- 4) принципы доступности и индивидуализации; и
- 5) принципы сознательности и активности

6) принцип систематизации;[34]. Форма физкультурной деятельности, направленная на младших школьников, представляет собой комплекс оздоровительных и воспитательных мероприятий, основой которых является двигательная активность. Они включают в себя следующее:

- 1) уроки физической культуры. Проводятся три раза в неделю (один раз на свежем воздухе);
- 2) оздоровительные мероприятия в течение дня (утренняя зарядка, гимнастика, подвижные игры, упражнения во время прогулок, физкультурные занятия);
- 3) активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья и праздники, экскурсии);
- 4) самостоятельная физическая активность во время прогулок;
- 5) домашние задания по физическому воспитанию [14].

По мнению Х.Б. Суярова, футбол занимает совершенно особое место в многообразии средств физического воспитания. Появление этой игры было обосновано с биологической точки зрения необходимостью передачи опыта от одного поколения к другому. Российская система школьного образования в последние годы претерпела значительные изменения, связанные, прежде всего,

с введением государственных стандартов образования на этапе начального общего образования и поиском оптимальных решений для реализации его основных требований. Физическая культура человека определяется, прежде всего, тем, насколько он обладает знаниями и умениями использовать ценности своей физической культуры для удовлетворения своих потребностей в укреплении здоровья, физическом совершенствовании и организации здорового образа жизни.

Хотя футбол имеет относительно короткую историю по сравнению с классическими видами спорта, он является, пожалуй, самым популярным и самым распространенным видом спорта в мире. По своим последствиям футбол является комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития. Практика специально подобранных игр, проводимых индивидуально, в группах и командах, создает благоприятные возможности для решения детьми различных задач в области физического развития [16].

А.Н. Губернский считает, что проблемы физического воспитания актуальны во все времена, но на современном этапе развития общества эта проблема приобрела глобальный характер. Дети младшего школьного возраста ведут малоподвижный образ жизни. Это негативно сказывается на их физическом развитии, общем состоянии здоровья и физической подготовке. В настоящее время эта проблема очень актуальна. Вот почему физическое воспитание и спорт необходимы. Потому что оно укрепляет здоровье, оказывает целенаправленное воздействие на весь организм, совершенствует двигательные навыки и формирует физические качества. Среди различных средств физического воспитания особый интерес представляют спортивные игры, такие как футбол [8].

Футбол является эффективным средством развития физических качеств детей и подростков и укрепления их здоровья. Быстро меняющиеся условия игры и активная борьба за мяч требуют не только большой мышечной силы и выносливости, но и овладения широким диапазоном движений и технико-тактических действий. В процессе обучения футболу развивается и

совершенствуется мышечная, сердечно-сосудистая и нервная системы. С помощью футбола повышается мотивация учащихся и эффективность их физкультурной подготовки, начиная с начальных классов, через классные и внеклассные занятия. Систематически проводимые в нетрадиционной форме занятия способствуют повышению интереса школьников к футболу, стимулируют активность детей на уроке и повышают их внимание, тем самым улучшая физическое воспитание школьников [18].

Футбол является высокоэффективным средством совершенствования физических качеств школьников. Игровые занятия интенсивно тренируют мышечную и сердечно-сосудистую системы, развивают мышечную силу, скоростные качества и быстроту реакции. В процессе тренировок у детей формируются такие ценные моральные качества, как дисциплинированность, решительность, умение работать в команде.

Занятия с использованием игровых методик создают условия для развития у детей интереса к самостоятельным занятиям с мячом и к спортивной подготовке в целом. У учителей есть возможность практиковать индивидуальный и дифференцированный подход с учениками, которые часто имеют большие индивидуальные различия в физических способностях. Игровые занятия являются прекрасным средством вовлечения физически слабых учеников в активную деятельность в классе [19].

## **2 Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

**1 этап** – сбор и анализ литературных источников по теме исследования. В ходе этого этапа работы нами было собрано и проанализировано 30 литературных источников, касающихся физического воспитания детей младшего школьного возраста. В ходе проведения анализа научно-методической литературы нами были исследованы следующие вопросы: «Особенности развития детей младшего школьного возраста», «Развитие быстроты у детей младшего школьного возраста», «Особенности развития физических качеств младших школьников в процессе занятий футболом».

**2 этап** – проведение педагогического эксперимента. В эксперименте приняли участие ученики 1 классов: 1а класс – контрольная группа, 1б класс – экспериментальная группа. Педагогический эксперимент был направлен на развитие быстроты движений у детей 7-8 лет средствами футбола. В содержание уроков по физической культуре экспериментальной группы нами был внедрен комплекс физических упражнений и подвижных игр с элементами футбола. У контрольной группы уроки по физической культуре проходили по стандартной программе.

**3 этап** – подведение итогов исследования, оформление результатов работы, установление достоверности полученных результатов. Формулировка выводов и оформление работы.

## 2.2 Методы исследования

**Анализ литературных источников** – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с вопросами организации процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста. В результате проведения анализа литературных источников, нами были выявлены особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста. Также нами были изучены вопросы, касающиеся особенностей развития скоростных качеств у детей младшего школьного возраста и особенностей развития физических качеств младших школьников в процессе занятий футболом.

**Педагогический эксперимент** – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

**Контрольные испытания** – использовались для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контрольное тестирование должен проводиться регулярно и своевременно и основываться на объективных и количественных критериях. В нашей работе мы использовали контрольные упражнения, которые отражают уровень развития скоростных способностей:

1. Челночный бег 3x10 м. На расстоянии 10 метров фишками обозначены две линии (линия старта и линия финиша). Задача футболиста добежать до линии «финиш», задеть ее рукой, затем вернуться к линии «старт» и также коснуться ее рукой и преодолевают последний отрезок без касания линии «финиш» рукой. Результат определяется в секундах(Рис.1).

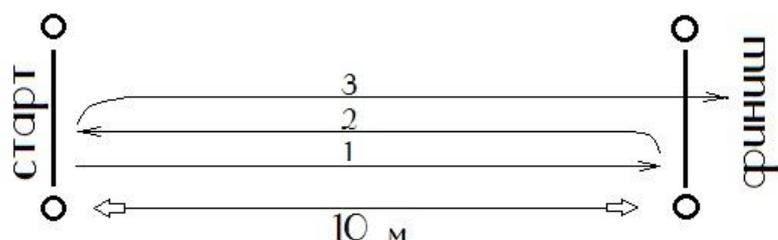


Рисунок 1 - Тест «Челночный бег»

2. Прыжок в длину с места, см. Прыжок в длину с места выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. (Рис.2).

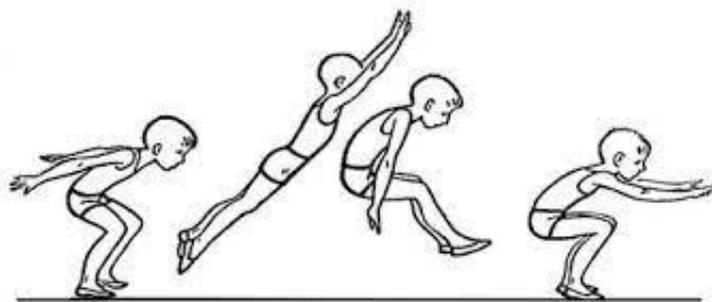


Рисунок 2 – Тест «Прыжок в длину с места»

3. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты, раз. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, скакалку держать сзади за спиной за ручки. Выполнять прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Во время прыжков колени должны быть полусогнутыми, ноги - пружинить на пальцах, высоко подпрыгивать не нужно. (Рис.3).



Рисунок 3 – Тест «Прыжки на скакалке»

### Методы математической статистики.

Обработка данных, полученных в ходе подсчета процента попаданий бросков в прыжке игроками контрольной и экспериментальной групп, осуществлялась методами математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента[12].

а) Средняя арифметическая:

$$\bar{X} = \frac{\sum \chi_{i,2}}{n} \quad (1)$$

где  $\bar{X}$  – средняя арифметическая,

$\Sigma$  – знак суммирования;

$\chi$  – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

б) Среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum \chi - \bar{X}}{n-1}} \quad (2)$$

в) Ошибка среднеарифметической:

$$m \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}; \bar{X} \quad (3)$$

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности ( $n$ ) отличается от истинной средней арифметической величины ( $M$ ), которая была бы получена на генеральной совокупности.

з) Показатель достоверности различий Стьюдента

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (4)$$

где  $m_1$  и  $m_2$  – соответственно исходные и конечные ошибки среднеарифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента ( $P$ ), которое показывает вероятность разницы между  $\bar{X}_1$  и  $\bar{X}_2$ .

1.  $t =$  от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ( $P > 0,05$ );
2.  $t =$  от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ( $P < 0,05$ );
3.  $t =$  от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ( $P < 0,01$ );
4.  $t =$  от 4,78 и  $>$  – достоверность очень высокая ( $P < 0,001$ ).

$t$ -критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

### **3 Опытнo-экспериментальное обоснования развития быстроты движений младших школьников средствами футбола**

#### **3.1 Средства развития быстроты движений младших школьников на уроках по физической культуре в экспериментальной группе**

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет (Холодов Ж.К. Кузнецов В.С., 2000). Для учителя физической культуры важно не упустить младший и средний школьный возраст - сенситивные периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей. Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. В процессе спортивной тренировки повышения скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным путем - через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости совершенствование техники движений и др. т.е. посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты. Недостаточное развитие качества быстроты связано со слабой физической подготовленностью детей и возникающими проблемами.

С целью повышения уровня развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста нами был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие ученики 1 классов: 1а класс – контрольная группа, 1б класс – экспериментальная группа. Педагогический эксперимент был направлен на развитие быстроты движений у детей 7-8 лет средствами футбола. В содержание уроков по физической культуре экспериментальной группы нами был внедрен комплекс физических упражнений и подвижных игр с элементами футбола. У контрольной группы уроки по физической культуре проходили по стандартной программе.

В ходе проведения педагогического эксперимента нами был подобран комплекс упражнений с элементами футбола. Данный комплекс упражнений мы внедрили в содержание уроков по физической культуре экспериментальной группы. Упражнения, включенные в комплекс, были разделены на 5 групп:

1. Легкоатлетические упражнения.
2. Развитие специальной быстроты.
3. Развитие взрывной силы.
4. Упражнения со скакалкой.
5. Эстафеты

Таблица 1 – Содержание экспериментального комплекса физических упражнений

Направление	Упражнения
Легкоатлетические упражнения	<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ускорения на 20,30,40,50,60 м.</li> <li>- ускорения 10,15,20 м.(с мячом и без мяча).</li> <li>- челночный бег (3*10, 5*6);</li> <li>- эстафетный бег с мячом в ногах</li> </ul> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с места в длину и вверх;</li> <li>- с разбега в длину и высоту;</li> <li>- вперед и назад «лягушкой».</li> </ul>
Развитие специальной быстроты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения на технику удара. удар по мячу с короткого расстояния и коротким временем на подготовку. Можно использовать упражнения для увеличения скорости удара в мяч, например, удар по мячу с максимальной скоростью на цель.</li> <li>- Игра 1 на 1. Эта игра помогает развить специальную быстроту и реакцию. Дети играют друг против друга;</li> <li>- Дети стоят в середине поля. Учитель выкладывает конусы, которые дети должны обойти, двигаясь с максимальной скоростью и держа мяч при себе. Это поможет развить специальную быстроту, которая необходима для преодоления препятствий на поле.</li> </ul>

## Окончание таблицы 1

<p>Развитие взрывной силы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обыгрывание препятствий: препятствия на поле (например, конусы) и задача детей пробежать через них как можно быстрее, используя силу и скорость.</li> <li>- Упражнения на бег: забегать на короткие дистанции с максимальной скоростью, используя силу и скорость;</li> <li>- Упражнения на преодоление препятствий: Разместить на поле различные препятствия (например, палки, скакалки) задача детей пробежать через них, используя силу и скорость.</li> <li>- спрыгивания с тумбы высотой 40-50 см;</li> <li>- прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышения (горку матов).</li> <li>- Разместить на поле фишки, задача детей бегать вокруг них, поворачивая, как можно быстрее и используя силу и скорость в ногах.</li> </ul>
<p>Упражнения со скакалкой</p>	<p>Упражнение 1 — Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами. — То же самое, но скакалку вращать назад. — Прыжки через скакалку с продвижением вперед.</p> <p>Упражнение 2 — На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад. — На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.</p> <p>Упражнение 3 — На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Упражнение 4 — На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.</p> <p>Упражнение 5 — На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.</p> <p>Упражнение 6 — На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.</p>

## Окончание таблицы 1

<p>Эстафеты</p>	<p>Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.</p> <p>Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1–пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.</p> <p>Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.</p> <p>Эстафета 4. В колоннах по 6–8 футболистов. И.п. – сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обрато – прыжками на одной ноге.</p> <p>Эстафета 5</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разделить детей на две команды и разместить их по противоположным концам площадки.</li> <li>2. Передайте первому участнику каждой команды мяч и попросите его пройти насквозь все конусы, размещенные на поле.</li> <li>3. Когда он достигает противоположного конца поля, он должен отдать мяч следующему участнику своей команды, который должен пройти таким же образом насквозь конусы в обратном направлении.</li> <li>4. Продолжать эстафету, пока каждый член команды не завершит полный круг.</li> <li>5. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.</li> </ol>
-----------------	--

### 3.2 Результаты опытно-экспериментального исследования и их обсуждение

Для оценки эффективности, разработанной нами программы, нами в начале и конце педагогического эксперимента у обеих групп были приняты контрольные нормативы. Нами были подобраны контрольные нормативы, которые отражают уровень развития скоростных способностей:

1. Челночный бег 3x10 м., с.
2. Прыжок в длину с места, см.
3. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты, раз.

Таблица 2 – Результаты контрольного тестирования в контрольной группе до проведения эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	9,3	125	63
2	10,2	110	54
3	9,9	134	76
4	10,6	142	58
5	9,1	128	68
6	10,9	108	72
7	10,4	112	54
8	9,6	110	61
9	10,5	140	50
10	9,9	135	62
11	10,8	129	55
12	10,2	134	70
13	9,6	140	52
14	10,1	135	64
15	10,5	120	72
16	9,8	105	61
17	10,3	110	54
18	9,5	127	70
19	10,8	136	69
20	11,1	145	56
21	9,5	140	50
22	9,9	125	67
23	10,7	110	71
Среднее значение	10,14±0,52	126,09±10,36	62,13±6,74

Таблица 3 – Результаты контрольного тестирования в экспериментальной группе до проведения эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	10,9	125	59
2	11,2	116	64
3	9,9	130	72
4	10,2	125	54
5	9,5	110	65
6	9,2	105	64
7	10,1	139	63
8	10,6	145	59
9	9,7	140	62
10	11,2	125	61
11	9,6	138	56
12	9,9	143	68
13	9,1	115	73
14	10,2	125	70
15	9,5	131	68
16	10,2	117	56
17	9,2	110	72
18	9,6	125	68
19	9,9	132	61
20	10,3	129	58
21	10,5	116	63
22	9,5	120	71
23	10,2	132	55
Среднее значение	10,01±0,54	125,7±10,36	63,57±4,92

Таблица 4 – Статистическая обработка данных до проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контр. Группа	Экспер. Группа	t	p
Челночный бег 3x10 м., с.	10,14±0,52	10,01±0,54	0,814	дост.
Прыжок в длину с места, см.	126,09±10,36	125,7±10,36	0,097	дост.
Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз	62,13±6,74	63,57±4,92	0,807	дост.

Обработав полученные результаты перед проведением педагогического эксперимента, нами было установлено, что обе группы имеют примерно одинаковый уровень развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста.

Таблица 5 – Результаты контрольного тестирования в контрольной группе после проведения эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	9,3	129	65
2	10,2	117	56
3	9,7	138	76
4	10,5	142	60
5	9,1	130	68
6	10,6	115	72
7	10,4	120	58
8	9,6	119	62
9	10,2	140	53
10	9,9	135	62
11	10,3	138	55
12	10,2	135	71
13	9,6	145	55
14	10,1	139	64
15	10,2	132	74
16	9,8	114	62
17	10,3	119	58
18	9,5	130	72
19	10,2	136	69
20	10,8	145	57
21	9,5	145	52
22	9,5	134	67
23	10,7	120	73
Среднее значение	10,01±0,44	127,87±9,07	63,52±6,22

Проведенное исследование уровня физической подготовленности у участников контрольной группы показало, что в данной группе за время проведения эксперимента произошел прирост результатов во всех контрольных упражнениях. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м., с.» время выполнения задания сократилось на 0,13 секунды и прирост результатов составил – 8%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, см.» дальность прыжка увеличилась на 7 см., и прирост результатов составил – 9%. В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз» количество прыжков увеличилось на 8 раз и прирост результатов составил – 9% (Рис.4).

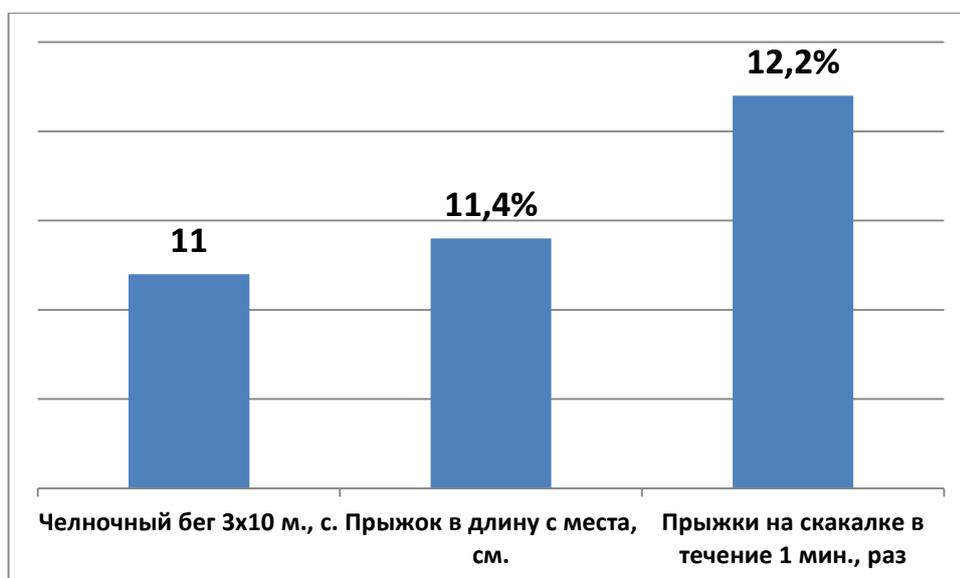


Рисунок 4 – Прирост результатов в контрольной группе после проведения педагогического эксперимента

Таблица 6 – Результаты контрольного тестирования в экспериментальной группе после проведения эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	10,2	125	62
2	10,5	116	64
3	9,9	130	72
4	10,2	125	64
5	9,5	110	65
6	9,2	105	72
7	9,7	139	65
8	9,6	145	62
9	9,7	140	62
10	10,2	125	61
11	9,6	138	64
12	9,5	143	72
13	9,1	115	75
14	10,2	125	78
15	9,5	131	68
16	9,6	117	61
17	9,2	110	73
18	9,1	125	68
19	9,7	132	64
20	10,1	129	65
21	10,2	116	65
22	9,5	120	73
23	10,2	132	62
Среднее значение	9,75±0,36	131,17±8,03	66,83±4,4

Проведенное повторное исследование физической подготовленности в экспериментальной группе показало, что в данной группе прирост результатов

оказался более очевидным. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м., с.» время выполнения упражнения сократилось на 0,54 секунды и прирост результатов составил – 12,6%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 5,47 см., прирост результатов составил – 14,3%. В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз» количество прыжков увеличилось на 10 раз и прирост результатов составил – 15,1% (Рис.5).

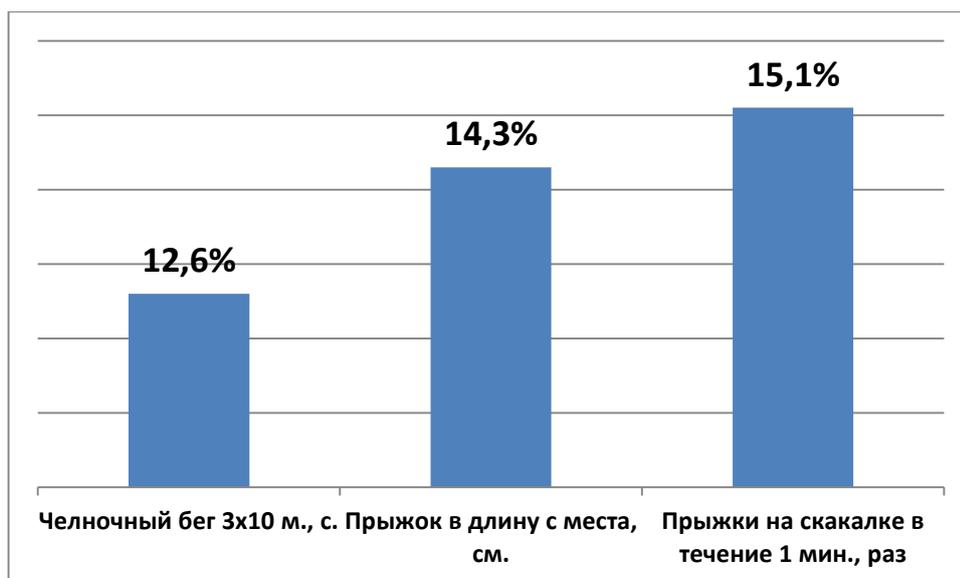


Рисунок 5 – Прирост результатов в экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента

Таблица 7 – Статистическая обработка данных исследования после проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контр. Группа	Экспер. Группа	tp	Tтабл.	P
Челночный бег 3x10 м., с.	10,01±0,44	9,75±0,36	2,145	2,069	0,05
Прыжок в длину с места, см.	127,87±9,07	131,17±8,03	1,280	2,069	дост.
Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз	63,52±6,22	66,83±4,4	2,034	2,069	0,05

Оценивая результативность нашей экспериментальной работы и его влияние на показатели уровня быстроты движений нами было установлено, что за время проведения педагогического эксперимента произошел прирост

результатов в контрольных упражнениях «Челночный бег 3х10 м., с.» и «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз». Данные контрольные упражнения отражают уровень развития скоростных качеств и координационных способностей. Также в контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, см.» прирост результатов оказался значительным. За время проведения педагогического эксперимента произошел достоверный прирост результат в контрольных упражнениях «Челночный бег 3х10 м., с.» и «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз». Данные контрольные упражнения отражают уровень развития скоростных качеств и координационных способностей. Также в контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, см.» прирост результатов оказался достоверным.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Выявлены возрастные особенности развития организма детей младшего школьного возраста. В возрасте 7 – 8 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации школьников для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования. Психологические составляющие когнитивных процессов детей данного возрастного периода: наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, образная память, преобладание механизмов произвольного запоминания.

2. Выявлено, что основным видом физической активности детей младшего школьного возраста является подвижная игра. Благодаря этому, используя средства футбола, получаем эффективный способ развития быстроты у детей. Подвижная игра одна из важнейших средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее возможность комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Подвижные игры - это еженедельные занятия физическими упражнениями, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, имеют оздоровительную ценность. В комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

3. Разработан комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты движений у детей младшего школьного возраста, состоящий из упражнений с элементами футбола. Данный комплекс упражнений мы внедрили

в содержание уроков по физической культуре экспериментальной группы. Упражнения, включенные в комплекс были разделены на 5 групп: 1) легкоатлетические упражнения; 2) развитие специальной быстроты; 3) развитие взрывной силы; 4) упражнения со скакалкой; 5) эстафеты.

4. Опытным-экспериментальным путем доказана эффективность использования упражнений с элементами футбола на повышение уровня развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста. Оценивая результативность нашей экспериментальной работы и его влияние на показатели уровня быстроты движений нами было установлено, что за время проведения педагогического эксперимента произошел прирост результатов в контрольных упражнениях «Челночный бег 3x10 м., с.» и «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз». Данные контрольные упражнения отражают уровень развития скоростных качеств и координационных способностей. Также в контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, см.» прирост результатов оказался значительным. За время проведения педагогического эксперимента произошел достоверный прирост результат в контрольных упражнениях «Челночный бег 3x10 м., с.» и «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз». Данные контрольные упражнения отражают уровень развития физического качества как быстрота, но и также скоростных и координационных качеств. Также в контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, см.» прирост результатов оказался достоверным.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б.А. Ашмарин. – М.: Академия, 2004. – 287 с.
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. – 274 с.
3. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология ребенка): Учебное пособие / М.М. Безруких. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
4. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 80 с.
5. Бессолов, А.Т. О предварительной подготовке мальчиков и девочек 6-7 лет к занятиям футболом / А.Т. Бессолов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – №10. – С.67-71.
6. Вавилова, Е.Н. Развивайте у школьников ловкость, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. – М.: Академия, 2003. – 96 с.
7. Гернет, И.Н. Функциональная готовность к занятиям физической культурой и спортом у детей младшего школьного возраста / И.Н. Гернет // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – №12. – С. 158-163.
8. Губернский, А.Н. Динамика скоростно-силовых и скоростных способностей у футболистов и школьников 7-9 лет / А.Н. Губернский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - №4. – С. 72-76.
9. Гуринович, Х.Е. Морфофункциональное состояние футболистов 8-10 лет в разные периоды начальной подготовки / Х.Е. Гуринович // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. - №10. – С. 21-25.
10. Елаева, Е.Е. Особенности развития физических качеств младших школьников в процессе занятий футболом / Е.Е. Елаева // Вестник Науки и Творчества. – 2016. – №9. – С. 88-92.

11. Захарова, А.В. Интервальное тестирование для контроля физической подготовленности юных футболистов / А.В. Захарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №6. – С. 92-95.
12. Иванова, Л.В. Формирование скоростно-силовых качеств у школьников на уроках физической культуры в малокомплектной сельской школе / Л.В. Иванова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2016. - №2. – С. 78-81.
13. Иванов, Н.В. Повышение технической подготовленности футболистов групп начальной подготовки / Н.В. Иванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №1. – С. 76-80.
14. Кайгородова, А.В. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учебно-методическое пособие / А.В. Кайгородова. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2015. –35с.
15. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. – М.: КНОРУС, 2016. –132 с.
16. Коданева, Л.Н. Физическое развитие и состояние здоровья современных школьников / Л.Н. Коданева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №10. – С. 93-98.
17. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей школьного возраста / А.В. Кенеман. – М.: Академия 2005. – 271 с.
18. Кожухова, Н.Н. Руководителю по физической культуре в школьных учреждениях / Н.Н. Кожухова. – М.: Издательский центр "Академия", 2002. – 320 с.
19. Кистяковская, М.Ю. Физическое воспитание детей школьного возраста / М.Ю. Кистяковская. – М.: Просвещение, 2003. – 160 с.
20. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 135 с.
21. Кулагов, М.М. Организация учебно-тренировочного процесса юных футболистов в группах начальной подготовки / М.М. Кулагов // ScienceTime. – 2015. - №5. – С. 109-112.

22. Лайзане, С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. Для воспитателя дет.сада.- 2-е изд., испр. / С.Я. Лайзане. – М.: Академия, 2007. – 160 с.
23. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
24. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
25. Мокеева, М.М. Особенности физического развития младших школьников в современном образовательном пространстве / М.М. Мокеева // Вестник ОГУ. – 2005. – №11. – С. 24-28.
26. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 544 с.
27. Матвеев, А.П. Учебное издание Физическая культура. Рабочие программы / А.П. Матвеев. – М: Физкультура и спорт, 2012. – 37 с.
28. Матвеев, Л.П. От теории спортивной тренировки - к общей теории спорта / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 5-8.
29. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №1. – С. 41-47.
30. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 116 с.
31. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н. Г. Озолин. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
32. Оробей, М.Н. Мини-футбол в комплексном развитии школьников младших классов / М.Н. Оробей // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – №7. – С. 105-110.
33. Плотникова, И.И. Развивающее обучение школьников игре в футбол на уроках физической культуры / И.И. Плотникова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. – №10. – С. 56-59.

34. Пружинина, М.В. Методика обучения и воспитания (Физическая культура): учебно-методическое пособие / М.В. Пружинина. – Иркутск: ФГБОУ ВПО «ИГУ», 2015. – 123 с.
35. Ревенко, Е.М. Физическое воспитание и индивидуальные особенности возрастного развития / Е.М. Ревенко // Образование и наука. – 2017. – №10. – С. 56-59.
36. Рязкина, К.А. Технологии обучения двигательным действиям / К.А. Рязкина // Международная студенческая электронная конференция «Студенческий научный форум». – 2016. – №6. – С. 121-125.
37. Сальников, В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2012. – 420 с.
38. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр "Академия", 2001. – 368 с.
39. Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья школьников. / Под ред. В.И. Усакова. - Красноярск, 2006. – 126 с.
40. Страдзе, А.Э. Физическое и функциональное состояние младших школьников в современных условиях образовательной среды / А.Э. Страдзе // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №7. – С. 78-83.
41. Суяров, Х.Б. Проблемы совершенствования физической подготовленности школьников / Х.Б. Суяров // Вестник спортивной науки. – 2011. – №11. – С. 45-49.
42. Смолькин, М.А. Исследование физической подготовленности школьников начальных классов в процессе освоения учебного содержания игры в футбол / М.А. Смолькин // ScienceTime. –2015. – №2. – С. 61-66.
43. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.

44. Титов, Б.А. Сенситивные периоды развития природных задатков детей, подростков и юношества / Б.А. Титов // Теория и практика общественного развития. – 2015. - №7. – С. 39-42.

45. Усанин, А.О. Футбол как фактор развития пространственного мышления у учащихся начальной школы / А.О. Усанин // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2020. – №10. – С. 45-49.

46. Хазова, С.А., Бгуашев А.Б. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников: монография / С.А. Хазова. – Майкоп, изд-во АГУ, 2012 г. – 154 с.

47. Храмцов, П.И. Анализ мнения учителей физической культуры о физической подготовленности современных школьников российской федерации / П.И. Храмцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. - №4. – С. 75-79.

48. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия , 2008. – 479 с.

49. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

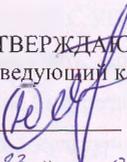
50. Хуршида, С.К. Применение интерактивных методик на уроках физической культуры в общеобразовательных школах (на примере уроков футбола) / С.К. Хуршида // Academicresearchineducationalsciences. – 2021. – №4. – С. 71-75.

51. Величко А. И., Татаринцева О. А. Анатомо-физиологические, эмоциональные и психологические особенности детей младшего школьного возраста //ЕВРОПЕЙСКИЙ ФОРУМ МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ. – 2019. – С. 38-40.

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента  
физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Соболева

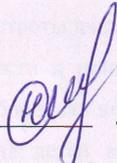
« 23 » 06 2023 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

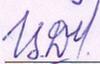
**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-8 ЛЕТ  
СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА**

Руководитель

  
\_\_\_\_\_

доцент, канд. пед. наук Н.В. Соболева

Выпускник

  
\_\_\_\_\_

Д.И. Цупер

Нормоконтролер

  
\_\_\_\_\_

М.В. Думчева

Красноярск 2023