

УДК: 796.3

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

Галимов А.Ш.

Научный руководитель: к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Гумеров Р.А.

*Набережночелнинский государственный педагогический университет,
Набережные Челны, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы физического развития школьников при занятиях футболом. Проведенные исследования показали, что занятия футболом благотворно влияют на физическое развитие детей. Показатели физического развития независимо от двигательной активности возрастают в течение года. Однако, динамика жизненной емкости легких, жизненного индекса, задержки дыхания более выражено у мальчиков, занимающихся футболом. Динамика показателей двигательных качеств тренирующихся мальчиков носит опережающий характер.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, футбол.

THE DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT INDICATORS AS THE RESULT OF PLAYING FOOTBALL OF PUPILS AT THE AGE OF 9-10

Galimov A.Sh.

Scientific head: PhD Pedagogic Sciences, Associate Professor **Gumerov R.A.**

Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia

Abstract. The article deals with the questions of physical development indicators as the result of playing football of pupils. The researches have shown that football classes positively influence on physical development of children. The physical development indicators independently on motor activity increase within a year. Nevertheless, the dynamics of lung capacity, life index, breath-holding is more represented in boys who play football. The dynamics of motor skills of boys who play football has the advanced nature.

Key words: physical training, physical development, football.

Актуальность темы. Анализ научно-методической и популярной литературы последнего десятилетия по вопросам физического воспитания, состояния здоровья школьников показывает о тенденции снижения объема двигательной активности учащихся школ, что приводит к снижению функционального состояния многих систем детей школьного возраста.

Установлено, что организованные формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, составляют в среднем только 32% от общей суточной потребности

ребенка в движении. Это способствует тому, что прирост показателей физической подготовленности достигнутый за год обучения (при двух уроках физической культуры в неделю), составляет 3% у мальчиков и 2.2% у девочек [1, 2]. Между тем известно, что при усиленном двигательном режиме дети быстро повышают функциональный уровень и физическое развитие. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют урежению ЧСС, увеличению ударного и минутного объема крови, повышению жизненной емкости легких и улучшению эффективности срочной адаптации к физическим нагрузкам различной мощности [2-5].

Большинство исследований о влиянии различных видов мышечной деятельности на функциональные показатели систем организма проведены на контингенте занимающихся циклическими видами спорта, направленными на развитие общей выносливости.

Значительно меньше работ посвящено изучению влияния занятий спортивными играми, а в частности, футболом. Это и определяет актуальность нашего исследования.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс первого года обучения.

Предмет исследования: динамика физического развития и двигательных качеств.

Цель исследования – определить динамику показателей физического развития и двигательных качеств в первый год занятий футболом.

С целью определения уровня физического развития начинающих спортсменов были использованы антропометрические исследования: определение длины, массы и окружности грудной клетки в покое. Физическое развитие определялось также функциональными пробами: жизненная емкость легких, жизненный индекс, проба с задержкой дыхания на вдохе, проба с задержкой дыхания на выдохе.

Уровень развития двигательных качеств, характеризующих общую физическую подготовленность определялся с использованием контрольных испытаний: бег 30 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, шестиминутный бег, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контрольные нормативы позволили оценить степень развития скоростных (бег 30 м) и скоростно-силовых (прыжок в длину с места) качеств, силовой (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) и общей (шестиминутный бег) выносливости, ловкости (челночный бег) и гибкости (наклон вперед).

Проведенные исследования показали, что занятия футболом благотворно влияют на физическое развитие детей. Показатели физического развития независимо от двигательной активности возрастают в течении года. Однако, динамика жизненной емкости легких, жизненного индекса, задержки дыхания более выражено у мальчиков, занимающихся футболом. Динамика показателей двигательных качеств тренирующихся мальчиков носит опережающий характер. У юных спортсменов наблюдается более выраженное увеличение

скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: ТиПФК, 2000.- 166 с.
2. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар. Асвета. 2011. 158 с.
3. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // ТиПФК. 2007. №7. С. 12-14.
4. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2011. - 348 с.
5. Денисюк Л.Ф. О методике развития двигательных качеств у детей школьного возраста // Материалы IV научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. - М.: 2018.