

/ М.В. Давыдова // Кадровая стратегия современного образования: курс на профессиональную социализацию молодых специалистов: материалы Всероссийской науч.- практич. конф., Челябинск, 15-16 октября 2012 г. / ЧГПУ - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. – С. 22-26.

3. 3.Ильина, Г.В. Реализация принципа преемственности в развитии физических качеств у старших дошкольников и младших школьников / Г.В. Ильина // Дошкольное воспитание. - 2011. - № 8. - С. 107-114.
4. 4.Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования: регистрационный N 16299 от 8 февраля 2010 г. [сайт]. – URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?base=LAW;n=97481;req=doc#wq9u5LT6W59QtTEG>
5. 5.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [сайт]. – URL: <https://pravobraz.ru/federalnyj-gosudarstvennyj-obrazovatelnyj-standart-doshkolnogo-obrazovaniya/> (дата обращения: 02.09.2022).
6. 6.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». URL: <https://base.garant.ru/77308190/> (дата обращения: 02.09.2022).

УДК 796.012.1:796.332

## **МОНИТОРИНГ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ФУТБОЛА**

**Ишухин Валерий Федорович**

Владимирский государственный университет  
им. А.Г. и Н.Г. Столетовых  
г. Владимир, Россия

***Аннотация.*** В системе физического воспитания школьников уделяется значительное место развитию физических качеств во время занятий в школьных секциях. Тренировочный процесс школьников наряду с решением многочисленного ряда задач тактической, технической подготовки теоретической, психологической подготовки важнейшее место занимает развитие двигательных качеств. В период данного школьного возраста теме развития физических качеств посвящены многочисленные научные труды в области физической культуры и спорта.

***Ключевые слова:*** мониторинг, координационные способности, школьники, секция футбола.

## **MONITORING THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN 12-13-YEAR-OLD SCHOOLCHILDREN ENGAGED IN THE FOOTBALL SECTION**

**Ishukhin Valery Fedorovich**

Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletov  
Vladimir, Russia

***Annotation.*** In the system of physical education of schoolchildren, a significant place is given to the development of physical qualities during classes in school sections. The training process of schoolchildren, along with the solution of a large number of tasks of tactical, technical, theoretical, and psychological training, the most important place is occupied by the development of

motor qualities. During this school age, numerous scientific works in the field of physical culture and sports are devoted to the topic of the development of physical qualities.

**Keywords:** monitoring, coordination abilities, schoolchildren, football section.

Актуальность. Современные реалии развития футбола предъявляют к футболисту высокий уровень физической подготовки. Воспитанию координационных способностей в школьной секции футбола уделяется достаточно много времени. Особенно важно существенно повышать уровень развития координационных способностей у школьников занимающихся футболом в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст. Именно в 11-13 лет активно происходит морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит развитие физических качеств, в том числе развитие координационных способностей.

Средний школьный возраст считается наиболее благоприятным для воспитания физических качеств. Школьник осваивает предлагаемые ему средства без особого труда, развивая и совершенствуя свое умение. Тем самым заставляет разрабатывать и внедрять в учебно-тренировочный процесс новые средства и методы развития КС. Очевидно, искать резервы повышения эффективности развития координационных способностей следует с учетом индивидуальных особенностей развития школьников [3].

Развитие КС является одним из важнейших показателей специальной физической подготовки школьников, занимающихся футболом. В ряде исследований рассматривается проблема рационального подбора средств и методов развития координационных способностей школьников средствами футбола, говорит о значимости исследования КС как решающего фактора успешного действия игроков в футбол является актуальным и нуждается в дальнейшем исследовании [3, 4].

Физические качества являются важнейшими качествами юного футболиста, развитие которых будет способствовать как росту индивидуального спортивного мастерства, так и слаженности технико-тактических командных действий. Поэтому, закономерным является то, что в процессе проведения учебных занятий по футболу специалистами используются интегральные упражнения, составляющих основу спортивной тренировки. Однако, индивидуальный подход к юному спортсмену в развитии, совершенствовании или коррекции физического качества, которое составляет основу, для дальнейшего роста спортивного мастерства, в практике спортивной подготовки применяют значительно реже, чем фронтальные и групповые подходы и методы обучения [4].

В программе для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов большее внимание предлагается уделить развитию координационных способностей. Это закономерно, так как в современных условиях возрастает значение таких качеств человека, как вестибулярная устойчивость, способность ориентироваться в пространстве, дифференцировать свои мышечные усилия и ощущения и т.д.

По мнению многих авторов [1, 2, 5] наиболее благоприятным периодом для развития КС будет являться период начальной спортивной специализации. Достичь оптимальной организации процесса обучения, учитывающий все двигательные качества юного спортсмена, проблема нереальная. Теория оптимального планирования устанавливает, прежде всего то, что различные планы и программы обучения и тренировки, должны составляться на основе единого, базового критерия двигательного качества, которое является детерминирующим в достижении предполагаемого результата в избранном виде спортивной деятельности.

Целью исследования явилось определение уровня развития координационных способностей у школьников 12-13 лет, занимающихся футболом.

Для решения задач исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование (тесты); методы математической статистики.

Исследования проводились на базе МБОУ СОШ № 37 г. Владимир. В эксперименте приняло участие 30 учащихся 6-7 классов: экспериментальная группа 15 занимающихся футболом и контрольная группа - 15 учащихся, которые не занимались в футбольной секции. Проводилось педагогическое тестирование уровня развития координационных способностей детей 12-13 летнего возраста.

Результаты исследования. В начале учебного года было проведено тестирование по определению уровня развития координационных способностей у детей, занимающихся и не занимающихся футболом (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели уровня координационных способностей у занимающихся в экспериментальной и контрольной группах в начале исследования**

№	Тесты	ЭГ X± m	КГ X± m	t	p
1.	Челночный бег 3x10 м, с	9,2±0,1	9,4±0,03	1,9	> 0,05
2.	Три кувырка вперед из положения упор присев, с	5,0±0,03	5,1±0,03	2,3	< 0,05
3.	Бег 30 м с ведением мяча, с	6,4±0,04	6,5±0,03	2,0	> 0,05
4.	Жонглирование мячом, кол-во раз	10,0±0,4	9,0±0,6	1,4	> 0,05
5.	Бег к пронумерованным набивным мячам, с	10,1±0,06	10,2±0,06	1,2	> 0,05

Как видно из представленных данных, показатели у детей в экспериментальной и контрольной группах разные. Но при этом в тестовых упражнениях результаты являются статистически недостоверны ( $p > 0,05$ ).

Для определения уровня развития координационных способностей у занимающихся было проведено повторное тестирование в конце учебного года.

Анализ полученных результатов после проведённого второго педагогического тестирования школьников показал, что по всем тестам, характеризующим уровень развития координационных способностей произошли положительные сдвиги (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели уровня развития координационных способностей у занимающихся в экспериментальной и контрольной группах в конце исследования**

№	Тесты	ЭГ X± m	КГ X± m	t	p
1.	Челночный бег 3x10 м, с	8,6±0,04	9,2±0,03	12,0	< 0,001
2.	Три кувырка вперед из положения упор присев, с	4,7±0,03	5,0±0,04	6,0	< 0,001
3.	Бег 30 м с ведением мяча, с	6,2±0,04	6,5±0,04	5,3	< 0,001
4.	Жонглирование мячом, кол-во раз	13,0±0,3	10,0±0,4	6,0	< 0,001
5.	Бег к пронумерованным набивным мячам, с	8,8±0,07	9,5±0,06	7,6	< 0,001

Исходя из полученных результатов итогового тестирования по определению уровня развития координационных способностей, можно так же отметить, что в тестовом упражнении «челночный бег 3x10 м» наблюдаются различия. Средний результат футболистов экспериментальной группы составил 8,6±0,04 с, а у учащихся контрольной группы – 9,2±0,03 с (p<0,001).

При выполнении упражнения «три кувырка вперед из положения упор присев» футболисты экспериментальной группы показали – 4,7±0,03 с, а в контрольной группе результат составил 5,0±0,04 с, и он является статистически достоверным (p<0,001).

Значительные различия в показателях наблюдаются в тесте «бег 30 м с ведением мяча». Выполняя тест, футболисты экспериментальной группы показали результат лучше, чем юноши в контрольной группе. Так, результат экспериментальной группы составил 6,2 ±0,04 с, а в контрольной группе 6,5±0,04 с и при этом результат статистически достоверен (p<0,001).

Выполняя тестовое упражнение «жонглирование мячом», занимающиеся в экспериментальной и контрольной группах показали статистически достоверный результат – в экспериментальной группе 13,0±0,3 раза, а в контрольной группе результат составил 10,0±0,4 (p<0,001).

В тесте «бег к пронумерованным набивным мячам» также наблюдаются различия в показателях. При этом в экспериментальной группе футболисты показали результат 8,8±0,07 с, а у занимающихся в контрольной группе результат был – 9,5±0,06 с (p<0,001).

Выводы. Таким образом, при анализе полученных результатов после проведённого в конце учебного года педагогического тестирования в экспериментальных и контрольных группах детей участвующих в эксперименте, было установлено, что произошли положительные сдвиги, но при этом не все улучшили пороги уровней развития координационных способностей.

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол: метод. Пособие. Липецк: Арес, 2004. 496 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. Москва: Человек, 2009. 272 с.
3. Еркомайшвили И.В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников. Курс лекций. Екатеринбург, 2004. 118с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Москва: Советский спорт, 2009. 199 с.
5. Чирва Б.Г. Методические основы обучения юных футболистов технике игры на разных возрастных этапах // Вестник Московского университета МВД. 2006. № 3. С. 117-119.

**УДК796:612.766-053.81**

## **ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**Кальсина Татьяна Александровна**

Иркутский государственный медицинский университет,  
г. Иркутск, Россия

**Аннотация:** В настоящее время все чаще возникают заболевания, связанные с гиподинамией. В данной статье подробно объясняются причины возникновения гиподинамии у молодежи и способы решения данной проблемы. Раскрываются методы освоения активной физической нагрузки в течение рабочего дня и процесса обучения. Причины развития низкой активности среди молодого поколения и его основные проявления.

**Ключевые слова:** прогресс, гиподинамия, здоровье, организм, физическая активность.

## **THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY AMONG YOUNG PEOPLE**

**Kalsina Tatyana Alexandrovna**

Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

**Annotation:** Currently, diseases associated with physical inactivity are increasingly occurring. This article explains in detail the causes of physical inactivity in young people and ways to solve this problem. The methods of mastering active physical activity during the working day and the learning process are revealed. Reasons for the development of low activity among the younger generation and its-main-manifestations.

**Keywords:** progress, physical inactivity, health body, physical activity.

21 век – век прогресса и высоких технологий. Мы живем во время технического прогресса, который постоянно меняется и усовершенствуется. Использование мобильной связи, социальных сетей, интернета и новейших приборов электроники и бытовой техники стало привычным образом жизни для нас. Благодаря этому упростились многие жизненные задачи, такие как общение, поиск информации и выполнение каждодневных бытовых дел. Помимо положительного влияния научно-технического прогресса на жизнь человека имеется и негативная сторона этого процесса. Автоматизация многих видов деятельности человека привела к тому, что физический труд все больше заменяется интеллектуальным, что принято называть гиподинамией. Гиподинамия – это ослабление деятельности мышц, из-за ограничения двигательной активности. По исследованию Всемирной организации здравоохранения, 75% молодого населения (до 44 лет) во всем мире страдают