

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему «Исследование влияния средств физической рекреации на развитие физических качеств у юных футболистов»

Обучающийся

Н.О. Киреев

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, Г.М. Популо

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Киреева Никиты Олеговича по теме: «Исследование влияния средств физической рекреации на развитие физических качеств юных футболистов»

Данная работа посвящена изучению актуальной проблемы обеспечения сохранности контингента здоровых и результативных юных футболистов на начальном этапе обучения в ДЮСШ и повышения их физических качеств.

Большинство детей младшего школьного возраста получают огромное удовольствие, играя в футбол с родителями и друзьями. Чтобы не испортить впечатление юных футболистов об этой игре тренер должен при планировании нагрузки учитывать детскую психологию, уделяя больше внимания подвижным играм с элементами футбола, а не целенаправленному регулярному участию в соревнованиях.

К тому же, анализ литературы по проблеме исследования, показывает, что в основу тренировок юных футболистов должны включаться упражнения, направленные на воспитание базовых физических качеств, что позволит легко освоить технические приемы в футболе и в перспективе достичь успехов.

Для решения указанной выше проблемы автором подобраны комплексы упражнений из средств физической рекреации в рамках дополнительных учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Анализ результатов проведенного исследования подтвердил выдвинутую автором гипотезу и позволил обосновать применение составленных комплексов упражнений по футболу для воспитания физических качеств юных футболистов.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, содержит 6 рисунков и 2 таблицы. Работа изложена на 41 странице.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ литературных источников по проблеме исследования	8
1.1 Теоретические основы физической рекреации.....	8
1.2 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.....	12
1.3 Общая характеристика физических качеств младших школьников.....	17
Глава 2 Методы и организация исследования.....	22
2.1 Методы исследования.....	22
2.3 Организация исследования.....	25
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	26
3.1 Обоснование использования средств физической рекреации на дополнительных занятиях юных футболистов.....	26
3.2 Анализ результатов исследования.....	28
Заключение.....	35
Список используемой литературы.....	37

Введение

Актуальность исследования. По мнению ряда ученых, в частности, автора Корзун Д.Л. «Проблема подготовки спортивного резерва в футболе затрагивает широкий круг организационных, методических и научных вопросов, тесно связанных с последующими спортивными результатами на уровне клубных и сборных команд. В настоящее время ощущается дефицит квалифицированных футболистов, что свидетельствует о некотором снижении эффективности работы системы подготовки спортивного резерва, а, следовательно, и качества профессионального мастерства тренеров, работающих с группами начальной подготовки» [12].

Специалист Бутаков К.В. отмечает, что «В современных футбольных школах часто встречается более ранняя специализация. Основным стал (и до настоящего времени сохраняется) подход к содержанию тренировочного процесса, основанный на применении однообразных двигательных заданий с акцентом на физическую подготовку, а с учетом раннего участия в регулярных соревнованиях с девяти лет – форсирование тренировочного процесса и возрастание нагрузок» [6].

Большинство детей младшего школьного возраста получают огромное удовольствие, играя в футбол с родителями и друзьями. Чтобы не испортить впечатление юных футболистов об этой игре тренер должен при планировании нагрузки учитывать детскую психологию, уделяя больше внимания подвижным играм с элементами футбола. Это касается и участия в соревнованиях, где каждое поражение может стать причиной разочарования в занятиях спортом. Тренер-педагог, учитывая эти особенности детской психологии, сможет, обеспечить соответствующие данному возрасту рекреационную деятельность.

Авторы Москаленко Д.Р. и Рыжова Н.С., оценивая роль рекреационных средств, утверждают, что «В наше время стремительно растет роль рекреации как сферы ослабления производственного стресса, нервно-психических нагрузок, усталости от рутины. Для компенсации сил и энергии нужны изменения окружающих факторов и форм деятельности. Неудовлетворенные, заглушенные рекреационные потребности, неизбежно оказывающие негативное влияние на физиологическое здоровье человека, являются одной из главных причин различных психических заболеваний. Поскольку рекреация связана со здоровьем людей, то рекреационные эффекты становятся популярным предметом исследований, как в медицине, так и в педагогике» [18].

Описывая рекреационные ресурсы, Седоченко С.В. отмечает «Поскольку физическая рекреация не является обязательной для исполнения, а относится к занятиям, организуемым только исходя из интересов и потребностей человека, рекомендуется своевременно доводить до сведения населения информацию о необходимости, разнообразии и пользе средств физической рекреации» [25].

Целевая направленность спорта это, прежде всего развитие физических способностей до максимума, в то время как целевая направленность физической рекреации восстановление функциональных возможностей, т.е. если спорт выводит функциональные системы из равновесия, то физическая рекреация, как комплекс мероприятий, направленных на восстановление функциональных резервов организма, восстанавливает равновесия функциональной системы человека [37].

К тому же авторы Шептикина Т.С., Сентябрев Н.Н., Шептикин С.А. утверждают, что в периоды умственных и физических перегрузок «Возникает необходимость в периоды риска увеличивать долю различного рода восстановительных мероприятий, относящихся к зоне ответственности физической рекреации. В зависимости от степени напряженности текущей жизнедеятельности соотношение активности организма различного рода

должно компенсироваться соответствующими рекреативными мероприятиями» [34].

На современном этапе ведется поиск новых технологий и методик двигательного развития детей, а также улучшения подготовки спортивного резерва. Проблемам физической подготовки футболистов посвящены работы авторов Лексаков А.В., Захарова А.В., Мехдиева К.Р., Кондратович С.В., Тимохина В.Э. Новокшенов И.Н.; Бомин В.А., Трегуб А.И.; технической и тактической подготовки футболистов с использованием специальных средств по футболу посвящены работы Мануйло Р.Е., Поддубный Е.Н., Сугак Н.А., Строшкова Н.Т. Иманалиев Т.Т. Черепанова И.О., Дунаев К.С., Сейранов С.Г., Фомин Ю.А. Полишкис М.М.; проблемам отбора и педагогического контроля подготовленности футболистов разного возраста работы Герасименко А.П., Золотарев, А.П., Суворов, В.В. Сучилин, А.А.; аспектам психологической подготовки работы авторов Мельхер Д.А., Мельник Е.В. , Усманова Е.Н. Горлова Ю.И., Третьяков С.А. Лукьянова Л.М., Быкова Д.И. Современные авторы Федорова А.В., Стрельников Р.В. Горовой В.А., Митусова Е.Д. Ревин А.С., Бегидова Т.П. Сомкин А.А. и др. посвятили свои работы влиянию футбола как средств рекреации на физические и нравственные качества занимающихся. Рассмотрение влияния использования средств физической рекреации на физические качества, для повышения эффективности тренировочного процесса юных футболистов, можно найти, только в отдельных научных трудах. Данная тема остается малоизученной.

Анализ научной литературы и опыта ведущих специалистов по футболу определил наличие противоречия между необходимостью обеспечения сохранности контингента здоровых и результативных юных футболистов на начальном этапе обучения в ДЮСШ и недостаточной научной разработанностью этой проблемы в теории и методике футбола.

Цель исследования: изучить влияние средств физической рекреации на развитие физических качеств футболистов 9-10 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных

футболистов в ДЮСШ.

Предмет исследования: средства физической рекреации, используемые в физической подготовке юных футболистов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование средств физической рекреации при организации дополнительных занятий с юными футболистами будет способствовать повышению уровня развития их физических качеств.

Задачи:

- выявить уровень развития физических качеств у юных футболистов до педагогического эксперимента;
- разработать комплексы упражнений с использованием средств физической рекреации;
- выявить влияние используемых средств физической рекреации на уровень развития физических качеств юных футболистов.

Практическая значимость. Полученные положительные результаты исследования позволяют рекомендовать разработанные комплексы упражнений с использованием средств физической рекреации, направленные на улучшение физических качеств юных футболистов, педагогам и тренерам детско-юношеских спортивных школ.

Опытно-экспериментальная база исследования: Автономная некоммерческая организация «Клуб М-16».

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, содержит 6 рисунков и 2 таблицы. Работа изложена на 40 страницах.

Глава 1 Анализ литературных источников по проблеме исследования

1.1 Теоретические основы физической рекреации

По мнению многих авторов, в частности, Рыжкина Ю.Е. «Рекреация — это объективно существующее социальное явление, основным содержанием которого является отдых, развлечение, восстановление сил, усвоение и расширение двигательных и культурно-познавательных возможностей»[24].

В своей работе «Энциклопедия туризма» Зорин И.В. и Квартальнов В.А. рассматривают рекреацию «как цивилизованный отдых, обеспечиваемый различными видами профилактики заболеваний в стационарных условиях, экскурсионно-туристскими мероприятиями, а также в процессе занятий физическими упражнениями» [9, с.164].

В Украинской Советской Энциклопедии автор Багров Н.В. определил понятие «рекреация» как «систему мероприятий, связанных с использованием свободного времени для оздоровительной, культурно-познавательной и спортивной деятельности людей на специализированных территориях, находящихся вне мест их постоянного проживания» [2].

Центр исследований политики национального туризма США истолковывает термин «рекреация» как «деятельность людей, занимающихся созиданием и персональным использованием свободного времени. При этом рекреация может включать пассивное и активное участие в индивидуальных или групповых спортивных мероприятиях, в интеллектуальном совершенствовании, развлечениях и т.д.» [10].

Автор Цибульникова В.Е., характеризуя формы организации рекреационной деятельности, отмечает, что к рекреационным занятиям относятся «рекреационно-лечебные (санаторно-курортное лечение и др.); рекреационно-оздоровительные (пешие прогулки, ходьба и др.); рекреационно-спортивные (спортивные игры и др.); рекреационно-

познавательные (экскурсии и др.). Одним из ключевых принципов физкультурно-рекреационной деятельности является самоконтроль и врачебный контроль, сознательно-ответственная позиция по отношению к своему здоровью, что выражается в соблюдении режима труда и отдыха, наблюдении за самочувствием, ЧСС и артериальным давлением» [32].

Полиевский С.А., Орлова В.С., Смирнова И.П. приводят данные Московского учебно-спортивного центра «среди населения наиболее популярны и распространены следующие виды ФК, С и Т: скандинавская ходьба (люди пожилого возраста); плавание (все возрастные категории); аквааэробика (люди среднего и пожилого возраста); бег (все возрастные категории); лыжи (все возрастные категории); хоккей (подростки, студенты, люди среднего возраста); футбол (подростки, студенты, люди среднего возраста); настольный теннис (все возрастные категории); баскетбол (подростки, студенты, люди среднего возраста); волейбол (подростки, студенты, люди среднего возраста); аэробика, пилатес, йога (люди среднего возраста); шахматы (все возрастные категории); дартс (все возрастные категории); туризм (полный состав семьи)» [19].

Очевидно, что понятие «рекреация» является предметом исследования специалистов по физкультуре и спорту, государственному управлению, гостиничному делу, а также ведущих ученых курортологов и географов, психологов и социологов, культурологов и историков, политологов и правоведов, а значит, что представители различных наук дают различные определения. Кроме того все подходы в целом не противоречат, а дополняют друг друга, оттеняя в большей степени ту или иную характеристику явления.

Отечественные ученые, доктор С.А.М. Аслаханов и доцент М.А. Эльмурзаев, относительно составляющего интерес для нашей работы понятия «физическая рекреация», отмечают «В научных кругах существует мнение, что физическая рекреация является разделом физической культуры и общей рекреации. Основным признак такого мнения считается – наличие двигательной деятельности, основная цель и получаемые результаты которой

закключаются в оптимизации здоровья человека в совокупности физического, психологического, душевного и социального его компонентов. Наиболее интенсивно физическая рекреация изучается в рамках теории физической культуры. Но термин «физическая культура» обозначает лишь название социального явления, в реальной жизни она функционирует посредством своих разделов. Однако недостаточно учитывается тот факт, что физическая рекреация под разными названиями (двигательная рекреация, оздоровительно-восстановительная реабилитация, социальная рекреация, спортивная рекреация и др.) исторически рассматривалась разделом общей рекреации» [1].

Как считают авторы Костылева И.В., Лотоненко А.В., Куликов И.П. «Содержание физической рекреации составляют такие аспекты двигательной деятельности, как подвижные игры и развлечения, туристические походы, переключение с одного вида деятельности на другой, активизация функций организма, профилактика неблагоприятных воздействий окружающей среды, реабилитация незначительно сниженных или утраченных функций организма. Она зачастую не нуждается в организационно-учрежденческой надстройке, типичной для других компонентов физической культуры (физического воспитания, спорта). Её содержание и формы легко могут быть приспособлены к потребностям и возможностям любой общественной среды, группы людей, их пола, возраста, внешним условиям и субъективным потребностям занимающихся. Это великолепное средство переключения от одного состояния человеческого организма к другому (например, от сна к бодрствованию, от покоя – к деятельности) или от одного вида деятельности к другому (например, с интеллектуальной – к двигательной, с футбола на теннис и т.п.).» [13, с. 52].

Боярская Л.А. в своих трудах подчеркивает, что «В процессе двигательной рекреации человек не только восстанавливает свои силы, сохраняет и укрепляет здоровье, но и развивает физические качества, совершенствует функциональные системы организма, овладевает новыми

моторными умениями и навыками. Двигательная рекреация — часть физической культуры, и, естественно, она основывается на тех же теоретических и методологических положениях и принципах» [5].

Авторы Костылевой И.В., Лотоненко А.В., Куликова И.П. рассматривают физическую рекреацию как средство и метод физического воспитания и отмечают, что «как средство физического воспитания физическая рекреация направлена на широкую двигательную подготовку учащихся, на комплексное развитие физических качеств. Как метод физического воспитания спортивно-оздоровительный туризм, она способствует полноценному решению общих задач физического воспитания в разных возрастных группах школьника. Поэтому туризм должен быть неотъемлемой частью процесса физического воспитания в каждой школе» [13].

Пружинин К.Н. определяет, что, «кроме центральной цели физической рекреации — укрепления здоровья, существуют и подцели: активный отдых на работе в обеденный перерыв, физкультминутки на рабочем месте и после работы; смена видов деятельности (с умственной на физическую, с одной двигательной на другую), что является профилактикой утомления; формирование фигуры, регуляция веса, развитие индивидуальных физических способностей; сдерживание процессов инволюции и старения; социальная задача — возможность общения, если двигательная деятельность осуществляется на групповых занятиях; удовлетворение людей в двигательной деятельности и получение положительных эмоций и удовольствия от ДА» [21].

Автор Шипилина С.А. пишет, что неслучайно в своих научных трудах Баширов В.И., главный врач ГБУ РМЭ «Врачебно-физкультурный диспансер» г. Йошкар-Ола, отмечает «Проблема в том, что в современном спорте с его запредельными тренировочными и соревновательными нагрузками переход от состояния абсолютного здоровья к патологическому состоянию может быть внезапным и абсолютно непрогнозируемым». Для

решения обозначенной проблемы спортивной подготовки юных футболистов перспективными направлениями являются научная разработка и обоснование новых форм внеурочных занятий с использованием средств физической рекреации [36].

1.2 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

По мнению многих авторов, в частности, Матвеева В.С., Матвеевой И.С. и Глазина А.М тренеры должны хорошо знать возрастные физиологические возможности детей и учитывать это при планировании нагрузок «С анатомо-физиологической точки зрения младший школьный возраст часто рассматривается как относительно спокойный (в сравнении с дошкольным и подростковым). Возрастные изменения строения и функций организма в возрасте 9-10 лет происходят неравномерно. Наблюдаются периоды ускорения и замедления развития. Анатомические и физиологические особенности организма детей отличаются от взрослого организма, как в относительном покое, так и при физических нагрузках» [17].

По мнению известных тренеров Кошбахтиева, И.А., Кайпова Н.А., Разуваева И.Ю., Шаханской А.В., Кузьмина А. А., Даутова Ю. Ю., Петровой Т. Т. «длительные напряжения, сильные толчки, связанные с жёстким приземлением на твёрдый грунт, поднимание и бросание тяжёлых предметов (штанга, ядро, диск и др.) могут повредить диэпифизорный хрящ, привести к искривлению позвоночника, нежелательным изменениям в грудной клетке и в строении костей рук. Чтобы костная система развивалась нормально, нужно правильно подбирать и умело дозировать упражнения. Наиболее ценными из них являются бег и прыжки. При работе с детьми следует об этом помнить также как и то, что эти нагрузки должны быть не продолжительными и обязательно чередоваться с активным отдыхом. Для этого при обучении нужно чаще применять подвижные игры,

упражнения, имитирующие игровые приёмы, учебные игры по упрощенным правилам и с уменьшенным количеством участников, соревнования в выполнении отдельных игровых приёмов» [14], [33].

Неслучайно, известный отечественный ученый Городниченко Э.А. обращает внимание на особенности развития костной системы у детей младшего школьного возраста, указывая на то, что «Особенно заметно влияние физических упражнений на развитие костной системы. Наибольшей подвижностью обладает позвоночник у детей 8–10 лет. Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека относительно коротка и сужена в пяточной области. У детей на стопе больше развита подкожная жировая клетчатка. Надо учитывать, что объём движений в стопе у детей больше, чем у взрослых. Формирование сводов стопы завершается к 11–12 годам, вся стопа формируется к 16–18 годам. Поэтому чрезмерные нагрузки в этот период могут привести к плоскостопию. Важное значение имеют особенности развития мышечной системы у детей. С возрастом, объём, структура, химический состав и функции мышц меняются. У детей 8–10 лет мышечная система еще развита слабо. Процентное соотношение мышечной массы к массе тела составляет 27,2 %, в 14–15 лет этот показатель равен 32,6 %, у юношей 18 лет он составляет 44,2 %. В период 8–12 лет прирост силы мышц верхних конечностей происходит интенсивнее, чем нижних, средний прирост силы сгибателей голени равен 3,6 кг, а сгибателей кисти 3,5 кг. Работоспособность детей и подростков, а также приспособляемость их к физическим нагрузкам определяются состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем» [8].

По данным А.С. Солодкова «сердечно-сосудистая система у детей младшего школьного возраста имеет свои физиологические особенности. В этот период жизни ребенка возрастные особенности сердечно-сосудистой системы связаны с усиленным физическим развитием, скачками роста и веса. Пульс у детей отличается большой лабильностью и легко учащается под воздействием самых разнообразных факторов — изменения положения тела,

физических напряжений, крика, плача и др. Физическая нагрузка вызывает большое напряжение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и неэкономичное расходование энергетических ресурсов». Поэтому считает автор «детям этого возраста рекомендуются физические нагрузки умеренной интенсивности, а к выполнению интенсивной кратковременной работы следует относиться с большой осторожностью. К тому же необходимо обязательно разнообразить физические упражнения во время занятий с детьми младшего школьного возраста, давая ребенку кратковременный отдых, а также чередовать подвижные упражнения с играми малой двигательной активности» [26].

Авторы Кошбахтиев И.А., Кайпов Н.А., Разуваева И.Ю. отмечают, что «Время кругооборота крови меняется с возрастом: 6–10 лет — 16 сек; 11–13 лет — 17 сек; 14–16 лет — 18 сек. В детском и подростковом возрасте сердечная мышца еще не достигает завершения своего развития. Минутный объем крови с возрастом увеличивается, а величина минутного объема на 1 кг веса уменьшается. Эти показатели характеризуются следующими величинами: 8 лет — 2240 и 88 см³ 15 лет — 3150 и 70 см³. С возрастом повышается артериальное давление крови, которое характеризуется величинами: Возраст Максимальное Минимальное 7–8 лет 99 мм.рт.ст. 64 мм.рт.ст. 9–12 лет 105 мм.рт.ст. 70 мм.рт.ст. Следует отметить, что благоприятной особенностью сердечно-сосудистой системы детей является то, что относительное количество крови у детей больше чем у взрослых. Артерии детей отличаются большей эластичностью, капилляры широкие, вены узкие. Вследствие этого ткани детей питаются кровью интенсивнее, чем у взрослых, процесс окисления протекает более активно. Поэтому у детей наблюдается более короткий период восстановления по сравнению со взрослыми. Дыхательная система у детей находится в стадии развития, частота дыхания быстро изменяется под влиянием различных величин и внутренних воздействий. Важное значение имеют показатели, характеризующие возрастную динамику функционального состояния

аппарата дыхания у детей. Жизненная ёмкость лёгких с возрастом увеличивается и достигает следующих величин: 7 лет — 1400 мл; 12–14 лет — 2200 мл. Изменяется так же количество поглощения кислорода из одного литра воздуха 8–10 лет — 35–36 мл; 14–16 лет — 38–43 мл. В связи с этим занятия футболом на воздухе имеют большое значение для улучшения работы органов дыхания детей, подростков в условиях неблагоприятных факторов внешней среды» [14].

Рассматривая возрастные особенности движений у детей Любомирский Л. Е. отмечает «Основными анатомо-физиологическими особенностям являются: стабилизация роста; большая выносливость сердечно-сосудистой системы; увеличение мышечной массы; постепенное уменьшение частоты пульса (от 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту); увеличение артериального давления (110/70 мм рт. ст.); увеличение скопления жировых клеток в области груди и живота; окончательное формирование потовых желез; продолжается постепенное окостенение скелета; постепенно увеличивается объем грудной клетки; смена молочных зубов; быстрая утомляемость мышц; к 10 годам появляются признаки полового созревания. Совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции полушарий головного мозга, усиливаются функции коры головного мозга, созревают отделы лобной доли головного мозга, а в организации целенаправленных двигательных актов значимая роль принадлежит лобным отделам головного мозга. Каждый тренер должен знать психологические особенности младших школьников и учитывать их в работе» [15].

Автор Герасименко А.П. отмечает, что «Внимание у детей этого возраста очень неустойчиво, дети не умеют ни сосредотачивать, ни распределять своё внимание, легко отвлекаются от предмета, на котором следует сконцентрировать внимание. Искусственное возбуждение их интереса привлекается новизной упражнений. Поэтому следует через каждые 7-10 минут новые упражнения. Быстрое переключение от одного приёма

к другому не утомляет детей, поддерживает у них стойкий интерес к обучению» [7].

К тому же и Юсупова Р.Я. отмечает, что «к концу младшего школьного возраста интенсивное развитие нервно-психической деятельности, высокая возбудимость и быстрое реагирование на внешние воздействия сопровождаются быстрым утомлением, эти особенности требуют бережного отношения к психике ребенка и умелого переключения с одного вида деятельности на другой» [37].

Для всестороннего совершенствования физических способностей детей младшего школьного возраста важное значение имеет развитие мышечной силы с учетом возрастных возможностей.

Исследованиями многих авторов, в частности, Городниченко Э.А., Шаханская А. В., Кузьмин А. А., Даутов Ю. Ю., Петрова Т. Т. доказано, что развитие силы различных мышечных групп происходит у детей и подростков гетерохронно. С 7–8 до 11–12 лет сила мышц возрастает в среднем на 30–60 %. Темп прироста силы отдельных крупных мышечных групп у младших школьников неравномерный. Наиболее интенсивно, особенно с 10–11 лет развивается сила разгибателей туловища, затем разгибателей бедра и стопы, далее сгибателей плеча, туловища и сгибателей и разгибателей предплечья и голени. В младшем школьном возрасте более выраженный прирост силы у мальчиков отмечается с 11–12 лет. К этому же периоду у детей начинает проявляться, преимущественно, сила мышц правой руки. В подростковом возрасте мышечная сила развивается весьма ускоренно. Изучение выносливости школьников к работе разной интенсивности (60, 70 и 90 % от максимума) показывает, что наибольший темп прироста выносливости к циклической работе интенсивностью 90 % наблюдается у мальчиков в 10–14 лет [8], [33].

Степаненкова Э. Я. считает, что «детям младшего школьного возраста еще с трудом даются мелкие, точные движения (детали техники), а также тонкости сложных сочетаний элементов техники (таких, например, как

частично слитное согласование движений рук и ног). Поэтому на этапе предварительной спортивной подготовки в занятиях с младшими школьниками целесообразно использование обширного комплекса средств, направленных на приобретение всесторонней физической подготовленности, овладение основами техники физических упражнений» [27].

Рогожкин О.А., Иренкова М.А. утверждают, что «в младшем школьном возрасте можно развивать практически все физические качества, а средства физического воспитания позволяют это сделать» [23].

При этом стоит обратить внимание на утверждение Колосова М.Г. «Одними из наиболее важных особенностей детей младшего школьного возраста можно считать быструю утомляемость мышц, особенно при выполнении однообразных действий и преобладание наглядно-образного типа мышления. Следует учитывать данные особенности при анализе методов развития двигательных способностей и при построении учебно-тренировочного процесса в целом» [11].

Ознакомившись с анатомическими, физиологическими особенностями детей младшего школьного возраста, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных физических упражнений с данными детьми. Упражнения должны даваться с учетом анатомо-физиологических возможностей и физической подготовки занимающихся, нагрузка не должна быть чрезмерной.

1.3 Общая характеристика физических качеств младших школьников

Многие авторы, в частности, Бекшаев И.А., Дьячкова Т.В. обращают внимание на то, что «Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков» и что именно «в младшем школьном возрасте у футболистов закладываются основные навыки и умения игры,

большое внимание уделяется физической подготовке и развитию основных физических качеств» [3].

При этом Шерстнев А.М., Храмцов П.И., Андриюшина А.В. отмечают, что «Рациональное и гармоничное развитие физических качеств является основой для успешного формирования двигательных навыков, освоения и совершенствования технических приемов игры в футбол» [35].

По мнению авторов Губа В.П., Лексакова А.В., Полишкис М.С. «Для ведения спортивной борьбы от каждого футболиста требуется мгновенное и качественное решение различных по сложности задач» [28], а это возможно достичь при хорошо развитой ловкости.

Отечественные ученые Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. характеризуют ловкость таким образом «Под двигательными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)» [31].

По мнению Любомирского Л.Е. «У младших школьников имеются все морфофункциональные предпосылки для развития такого качества, как гибкость. Большая подвижность позвоночного столба, высокая растяжимость связочного аппарата обуславливают высокий прирост гибкости в 7–10 лет» [15].

Авторы Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С., определяя гибкость, отмечают «Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений» [31].

Любомирский Л.Е. учитывая возрастные особенности движений

у детей отмечает, что «За счёт интенсивного развития в 7–11 лет двигательных функций, обеспечивающих быстроту движений (частоту, скорость движений, время реакции) подростки очень хорошо адаптируются к скоростным нагрузкам» [15].

Ученые педагоги Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. под быстротой понимают «возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся, время простой реакции, время одиночного движения и частоту односоставных движений. К комплексным формам проявления быстроты следует отнести: время сложной реакции (реакции на движущийся объект и реакции выбора) и частоту многосоставных движений» [31].

Рассматривая выносливость, как качество, отображающее общий уровень работоспособности Трунова Л.В. дает определение «Выносливость является важнейшим свойством организма человека, которое включает в себя ряд функций, а также объединяет в себе совокупность процессов, протекающих на различных уровнях: от клеточного и до целостного. Но, как демонстрирует анализ научных исследований последнего десятилетия, в преобладающем большинстве, центральная роль в выражении выносливости относится к факторам энергетического обмена и вегетативным системам его снабжения – сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе» [29].

Авторы Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. несколько шире определяют данное качество «Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности можно понять, что организм любого человека, в том числе и детей имеет способность адаптироваться к предложенным нагрузкам» [31].

Ральф Майер определяя значение силовой подготовки футболистов отмечает, что «для того чтобы быть быстрым, футболисту необходима сила. В решающий момент игры именно за счет сильных мышц ног игрок может добраться до мяча быстрее своего соперника как в игре по земле, так и во время борьбы в воздухе» [22].

Многие авторы, Большев А.С., Сидоров Д.Г., Силкин Ю.Р., Агаев Н.Ф., Клюкин О.М., Калужный Е.А., Скудаев А.Г., Щукин В.М., Слонова Т.А., Афоньшин В.А. отмечают, что «Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: собственно мышечные, центрально-нервные, личностно-психические, биомеханические, биохимические, физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность» [4].

Проведенный анализ литературы по характеристике основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, выносливости и силы, позволил отметить, что физические качества у юных футболистов нужно развивать, как на обязательных, так и на дополнительных занятиях по физическому воспитанию.

Выводы по главе

В первой главе выпускной квалификационной работы был проведен анализ литературных источников по проблеме исследования.

В первом параграфе первой главы рассмотрены теоретические основы физической рекреации. Понятие «рекреация» характеризуется с точки зрения, как отечественных, так и зарубежных специалистов. Подробно

рассмотрены формы организации рекреационной деятельности (рекреационно-познавательные, рекреационно-лечебные, рекреационно-оздоровительные, рекреационно-спортивные); содержание и средства физической рекреации, позволяющие приспособляться к потребностям и возможностям любой общественной среды, независимо от возраста и пола занимающихся.

Во следующем параграфе данной главы были изучены анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста. Подробно рассмотрены возрастные физиологические возможности детей для занятия спортом и для активного отдыха с использованием средств физической рекреации, что необходимо знать и учитывать при планировании нагрузок тренером.

В третьем параграфе первой главы проведен анализ литературы по характеристике основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, выносливости и силы.

Таким образом, в современном российском футболе происходит большой отсев игроков с хорошими данными на начальном этапе подготовки, что связано, прежде всего, с более ранней специализацией, форсированием тренировочного процесса и возрастанием нагрузок. Стоит обратить внимание на использование средств физической рекреации, как позитивного воздействия на мотивацию юных спортсменов.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

- анализ литературных источников по проблеме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование физических качеств;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ литературных источников по проблеме исследования. Анализировались, литература о применении средств физической рекреации с юными спортсменами в рамках организации свободного времени от учебных и тренировочных занятий; источники, характеризующие анатомо-физиологические особенности младшего школьного возраста. Изучались периодические издания, научные статьи, авторефераты диссертаций и т.п., а также документы планирования в ДЮСШ.

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение позволяло вести постоянный контроль за физическим состоянием участников эксперимента, с целью корректировки нагрузки. Информация, полученная в результате педагогического наблюдения, давала возможность находить более эффективные пути решение поставленных цели и задач в бакалаврской работе.

Тестирование физических качеств.

Процедура выполнения теста по бегу на 30 метров. С командой «На старт!» два участника принимают И.п. высокий старт у линии старта. Как только участники замерли, дается следующая команда «Марш!». Два участника бегут данный отрезок на пределе своих возможностей. Дается две попытки, лучшая заносится в протокол.

При выполнении теста на гибкость тестируемый должен, наклоняясь и не сгибая ноги в коленях, коснуться кончиками пальцев рук отметки вдоль

линейки на гимнастической скамейке. Если он не дотягивается до ноля, то результат составляет количество сантиметров от ноля до кончиков пальцев со знаком минус.

При выполнении теста «Челночный бег 3×10м» с командой «На старт!» два участника принимают И.п. высокий старт у линии старта у конуса. Как только участники замерли, дается следующая команда «Марш!». Участники пробегают первые 10 м до другого конуса, оббегают справа яркий конус и возвращаются назад, оббегают конус на старте и бегут в третий раз указанный отрезок и выполняют финишный рывок.

При выполнении бега на 1000 метров тестирование проводится на большой спортивной или беговой дорожке. Испытуемые должны бежать, стремясь преодолеть заданное расстояние за минимально возможное время. В тестировании могут участвовать одновременно несколько учащихся, если секундомер позволяет фиксировать время несколько раз.

Выполнение теста подтягивание на перекладине «Используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча. Депрессоров плечевого пояса. Показатель силы – количество подтягиваний» [16].

Прыжок в длину с места для определения скоростно-силовых качеств юных футболистов выполняется на не скользкой поверхности из положения полуприседа с руками назад. Из трех попыток лучший результат заносится в протокол.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился на спортивных площадках автономной некоммерческой организации «Клуб М-16». Учебно-тренировочные занятия у участников контрольной группы (КГ) из 12 человек и экспериментальной группы (ЭГ) из 12 человек проводились на спортивных площадках 3 раза в неделю по расписанию согласно базовой программе. В ЭГ дополнительно по субботам проводились занятия с использованием средств физической рекреации.

Методы математической статистики. С помощью компьютера были

вычислены следующие величины:

- «средняя арифметическая величина M по формуле (1):

$$M = \frac{\sum X_i}{n}, \quad (1)$$

где Σ – символ суммы,

X_i – значение отдельного измерения,

n – число вариант» [19];

- «среднее квадратичное отклонение по формуле (2):

$$M = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где $X_{i \max}$ – наибольший показатель,

$X_{i \min}$ – наименьший показатель,

K – табличный коэффициент» [19];

- «стандартная ошибка среднего арифметического значения по формуле (3):

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (3)$$

где σ – среднее квадратичное отклонение,

n – число значений» [19];

- «параметрический критерий t – Стьюдента и p -критерий с помощью Microsoft Excel. Мы рассчитывали двухвыборочный t – критерий для независимых выборок по формуле (4):

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}} \quad (4)$$

где M_1 - среднее арифметическое первой выборки;

M_2 - среднее арифметическое второй выборки;

m_1 - ошибка среднего арифметического первой выборки;

m_2 - ошибка среднего арифметического второй выборки» [19].

2.2 Организация исследования

На первом этапе исследования (сентябрь-октябрь 2021 г.) изучались периодические издания, авторефераты диссертаций, научные статьи по проблеме исследования.

На втором этапе исследовательской работы была проведена предварительная оценка физических качеств юных футболистов, а также были обработаны данные результаты. Были разработаны комплексы упражнений и проведен педагогический эксперимент продолжительностью с октября 2021 года по июнь 2022 года.

На третьем этапе исследовательской работы (июль 2022 г.) провели итоговое тестирование физических качеств. После проведения сравнительного анализа полученных данных на данном этапе, оформили бакалаврскую работу.

Выводы по главе

В данной главе подробно описаны методы и организация исследования.

Подробно раскрыты подобранные тесты («бег на 30м»; «наклон вперед из положения стоя»; «челночный бег 3×10м»; «бег на 1000 м»; «подтягивание из виса на перекладине; «прыжки в длину с места»)

В данной главе дана подробная характеристика этапам исследования.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование использования средств физической рекреации на дополнительных занятиях юных футболистов

Педагогический эксперимент проводился на спортивных площадках автономной некоммерческой организации «Клуб М-16», а также в лесу и на набережной г. Казани. Учебно-тренировочные занятия у участников контрольной группы (КГ) из 12 человек и экспериментальной группы (ЭГ) из 12 человек проводились на спортивных площадках 3 раза в неделю по расписанию согласно программе для детско-юношеских спортивных школ. В ЭГ дополнительно по субботам проводились занятия с использованием средств физической рекреации.

В основу педагогического эксперимента легли занятия с использованием средств физической рекреации, направленные на улучшения уровня развития физических качеств у юных футболистов, а также поддержание интереса к регулярным занятиям футболом. За время проведения педагогического эксперимента было проведено 39 учебно-тренировочных занятий.

Комплекс средств физической рекреации, используемый для занятий в лесу.

Бильбол (игра в бильярд ногами на специально-отведенной территории с лузами, где могут находиться несколько игроков, забивание мячей в лузу без помощи кия, а собственными ногами); игра в футбол с несколькими теннисными или футбольными мячами по упрощённым правилам и с изменением размеров площадки; простые и сложные эстафеты (с преодолением полосы препятствий, с акробатическими упражнениями, с ведением и ударами по мячу и т.п.); катание на велосипедах до 60 минут; военно-патриотическая игра «Зарница» (две команды по различным маршрутным листам, которые включали станции «снайперы» с попаданием в

цель, расположенном отметкой на деревьях; «саперы» найти где зарыты предметы (мины) на территории «минное поле»; преодолеть расстояние 1 км бегом всей командой по указанному маршруту; перенести раненого (2 человека несут третьего по 5 метров, меняясь до конца отмеченной территории), преодоление болота по кочкам, расставленным на участке 10 метров; подвижные игры, направленные на развитие физических способностей выносливости («Продолжительные подвижные игры», «Гонка с преследованием» и т.п.), силы «Перетягивания каната», «Бой петухов» и т.п.), гибкости («Палку за спину», «Махи выше» и т.п.), быстроты («Соколы и сороки», «Вызов номеров» и т.п.).

Комплекс средств физической рекреации, используемый на набережной.

Подвижные игры на песке без мячей («Третий лишний», «Кто быстрее», «К своим флажкам», «Кошки-мышки»), с мячами (вышибалы, «Мячом по мячу», «За мячом противника», «Король пенальти», «Пас партнеру на вызов»); игры на воде с мячами («Ну ка отними», «Поймай мяч», «Скрытая передача», «Салки» и т.п.), плавание в открытом водоеме.

Комплексы упражнений на фитнес-батуте под музыку.

Марш с различным положением рук, бег на месте; прыжки в высоту с согнутыми ногами, с разведением ног; прыжки в виде звезды с разведением ног и рук в стороны, прыжки с выполнением группировки в полете, с оборотами на 90 и 180 градусов и т.п.). Прыжки на батуте 10-15 минут чередовались с игрой бадминтон без учета правил.

Комплекс средств физической рекреации, используемый для занятий на льду.

Разгон и торможение «кто быстрее»; упражнения на координацию, сохраняя баланс; повороты по большой дуге вправо и влево; катание спиной вперед; игра в хоккей по упрощённым правилам и с изменением размеров площадки.

Комплекс средств физической рекреации, используемый для занятий на снегу.

Футбол на снегу с изменением размеров площадки; игра «Царь горы»; катание на надувных санках, с ускорениями в горку; игра в снежки; катание на ледянках и санках с горы; прогулка на лыжах.

3.2 Анализ результатов исследования

В показателях представленных ниже таблицы у участников экспериментальной и контрольной групп мы не наблюдаем достоверной разницы ($P > 0,05$) до проведения педагогического эксперимента, смотрим таблицу 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования физических качеств юных футболистов КГ и ЭГ в начале педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ	КГ	t	p
	М±σ	М±σ		
Бег 30 м (с)	6,24±0,25	6,27±0,26	0,03	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на тумбе (см)	3,37±0,77	3,49±0,64	0,12	>0,05
Челночный бег 3 по 10 м (с)	10,02±0,43	9,95±0,44	0,46	>0,05
Бег на 1000 м (мин,с)	5,36±0,77	5,49±0,47	0,82	>0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2,56±0,95	2,82±1,06	0,67	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	154,27±6,84	156,87±7,27	1,12	>0,05

Примечание: М - среднее арифметическое значение; σ - стандартное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности

В конце исследования мы провели сравнительный анализ результатов первичного и вторичного тестирования между участниками КГ и ЭГ. С уверенностью можно сказать, что по всем рассматриваемым показателям физических качеств, произошли достоверные изменения в пользу участников ЭГ, смотрим таблицу 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования физических качеств юных футболистов КГ и ЭГ в конце педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ	КГ	t	p
	М±σ	М±σ		
Бег 30 м (с)	5,52±0,12	6,05±0,18	2,24	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на тумбе (см)	6,72±2,81	4,39±2,11	2,31	<0,05
Челночный бег 3 по 10 м (с)	9,21±0,32	9,64±0,37	2,34	<0,05
Бег на 1000 м (мин,с)	5,12±0,39	5,47±2,46	2,75	<0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5,85±1,28	3,28±1,52	2,22	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	168,39±5,14	162,23±5,06	2,35	<0,05
Примечание: М - среднее арифметическое значение; σ - стандартное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности				

Мы наблюдаем, что средний показатель по уровню развития скоростных качеств юных футболистов экспериментальной группы улучшился на 0,72 секунды по сравнению с результатами участников контрольной группы, где результат улучшился только на 0,22 секунды. Разница результатов между группами составила 0,53 секунды, при t=2,24 (p<0,05) в пользу участников ЭГ, смотрим рисунок 1.

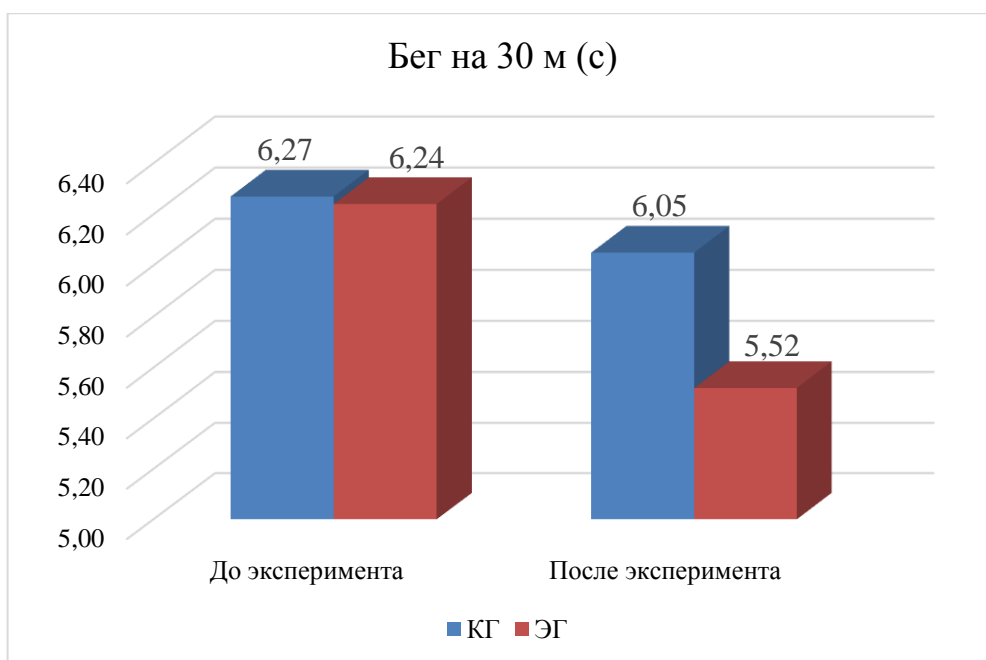


Рисунок 1 – Динамика показателей теста «Бег 30 м» (с)

Мы наблюдаем, что средний показатель по уровню развития гибкости юных футболистов экспериментальной группы улучшился на 3,35 см по сравнению с результатами участников контрольной группы, где данный показатель улучшился только на 0,9 см. Разница средних показателей по гибкости составила 2,39 см, при $t=2,31$ ($p<0,05$), смотрим рисунок 2.

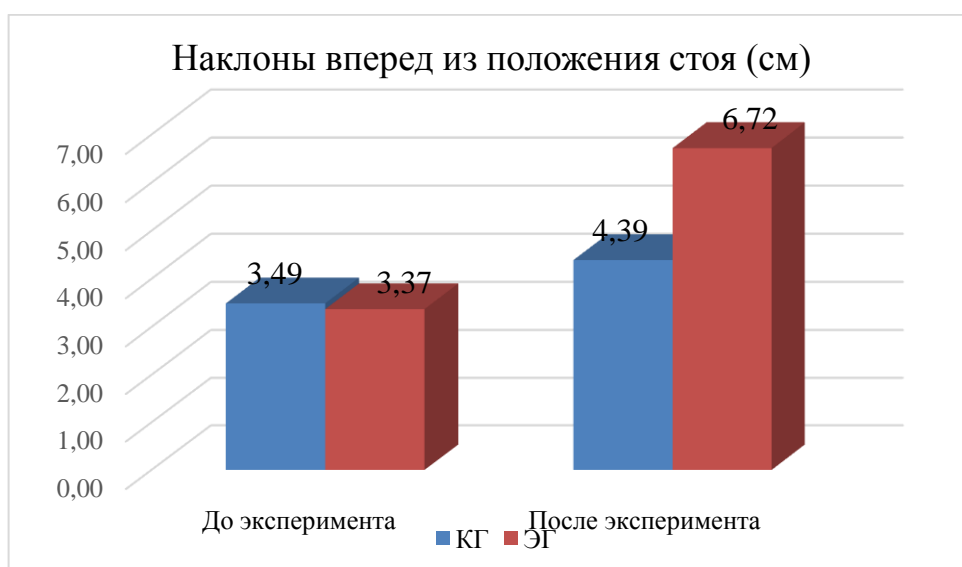


Рисунок 2 – Динамика изменения показателей теста «Наклон вперед из положения стоя» (см)

Мы наблюдаем, что средний показатель по уровню развития ловкости юных футболистов экспериментальной группы улучшился на 0,81 секунды по сравнению с результатами участников контрольной группы, где результат улучшился только на 0,31с. Разница средних показателей по ловкости составила 0,43 с, при $t=2,34$ ($p<0,05$), смотрим рисунок 3

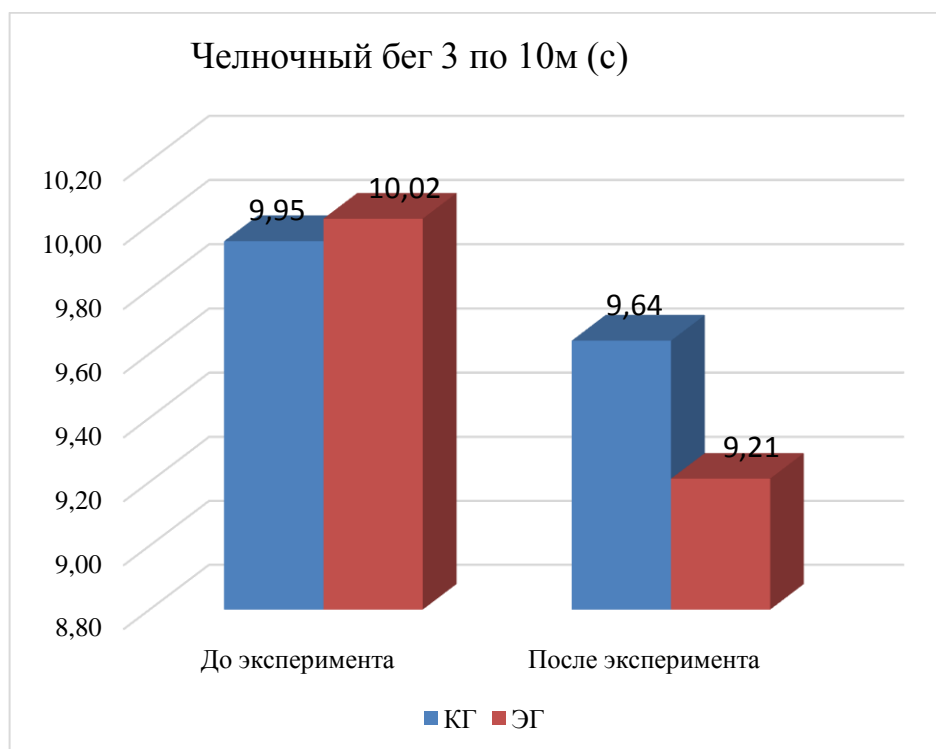


Рисунок 3 – Динамика изменения показателей теста «Челночный бег 3x10м» (с)

Мы наблюдаем, что средний показатель качества выносливости у юных футболистов экспериментальной группы улучшился на 0,24 секунды по сравнению с результатами участников контрольной группы, где результат улучшился только на 0,02с. Разница средних показателей по выносливости составила 0,35 с, при $t=2,75$ ($p<0,05$), смотрим рисунок 4.

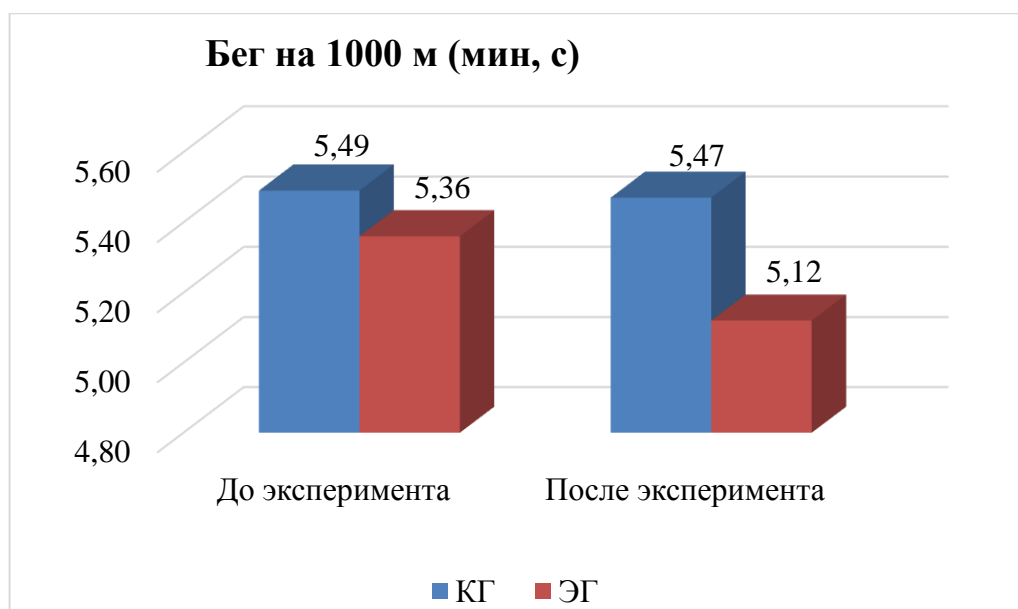


Рисунок 4 – Динамика изменения показателей теста «Бег на 1000 м» (мин, с)

Мы наблюдаем, что средний показатель качества силы у юных футболистов экспериментальной группы улучшился на 3,29 раза по сравнению с результатами участников контрольной группы, где результаты улучшились только на 0,46 раза. Разница средних показателей по силе 2,57 раза, при $t=2,22$ ($p<0,05$), смотрим рисунок 5.

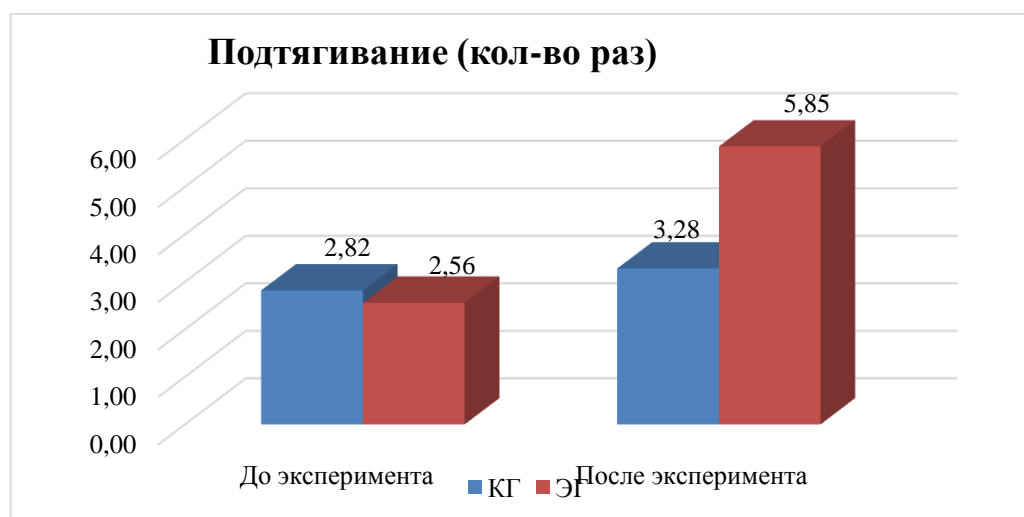


Рисунок 5 – Динамика изменения показателей теста «Подтягивание на перекладине» (кол-во раз)

Мы наблюдаем, что средний показатель качества скоростно-силовых качеств у юных футболистов экспериментальной группы улучшился на 14,12 см по сравнению с результатами участников контрольной группы, где результат улучшился только на 5,36 см. Разница средних показателей по скоростно-силовым качествам составила 11,52 см, при $t=2,35$ ($p<0,05$), смотрим рисунок 6.

Изменения показателей «взрывной силы» отражены графически на рисунке 6.

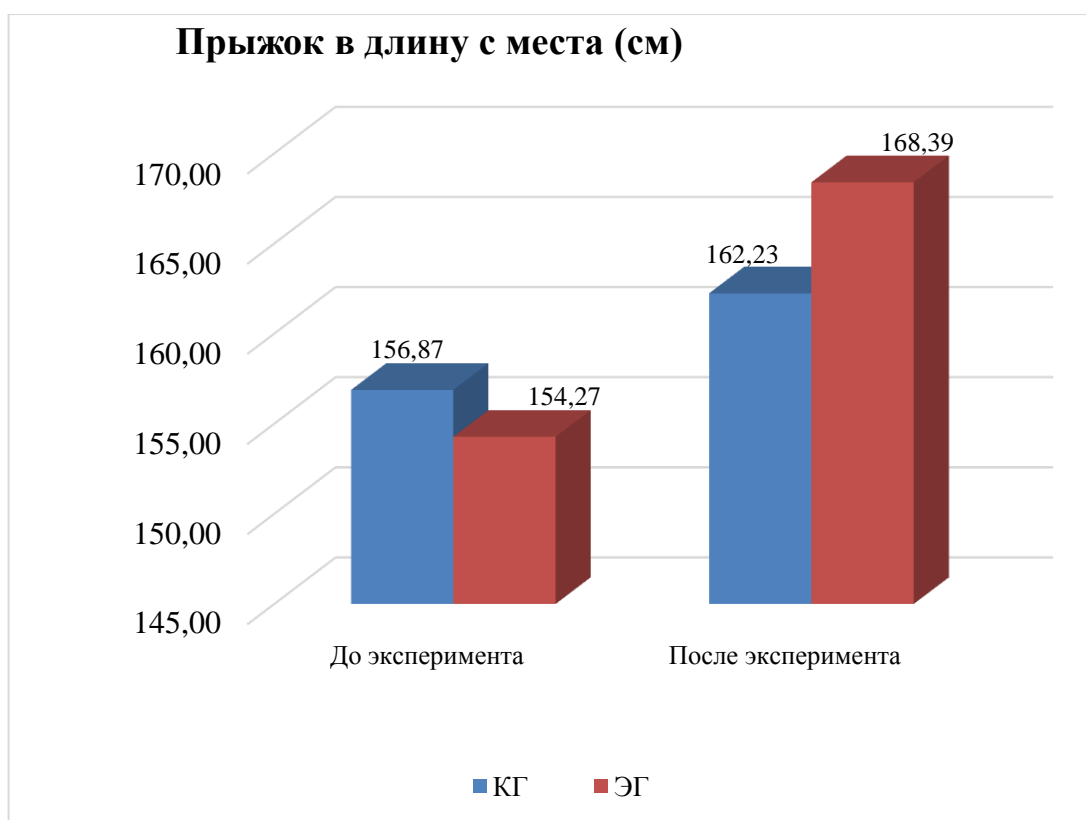


Рисунок 6 – Динамика изменения показателей теста «Прыжки в длину с места» (см)

Выводы по главе

В третьей главе были подробно описаны используемые средства физической рекреации на дополнительных занятиях в рамках выходного дня с юными футболистами.

Проведен анализ показателей физических качеств юных футболистов до начала эксперимента и после его окончания. Материалы исследовательской работы подробно изложены в таблицах и рисунках данной главы.

Анализ динамики изменений средних показателей физических качеств юных футболистов показал улучшение результатов, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе, но у участников экспериментальной группы показатели значительно выше, чем у участников контрольной группы.

Заключение

Проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, связанной с большим отсевом игроков с хорошими данными на начальном этапе подготовки в современном российском футболе, что позволило выделить и подробно рассмотреть возрастные физиологические возможности детей, как для занятия спортом, так и для активного отдыха с использованием средств физической рекреации.

По результатам проведения педагогического исследования пришли к следующим выводам.

Для определения уровня развития физических качеств юных футболистов, до начала эксперимента было проведено первичное тестирование. В результате сравнительного анализа было отмечено, что по данным показателям достоверного различия не наблюдалось.

В результате изучения интересов и потребностей юных футболистов в рамках учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ использовались средства физической рекреации в рамках выходного дня, направленные на повышение уровня развития их физических качеств.

Дополнительные занятия с использованием средств физической рекреации для юных футболистов еженедельно проводились в лесу, на набережной, на стадионе и включали в себя подвижные, спортивные и военно-патриотические игры, плавание, прогулки на лыжах, катание коньках, прыжки на батуте.

В результате проведенного педагогического эксперимента у юных футболистов ЭГ средние показатели физических качеств достоверно выше ($P < 0,05$) чем средние показатели физических качеств юных футболистов контрольной группы:

- быстроты в тесте «Бег на 30м», разница результатов между группами составила 0,53 секунды, при $t=2,24$ ($p < 0,05$) в пользу участников ЭГ;

- силы в тесте «Подтягивание из виса на перекладине», разница результатов между группами составила 2,57 раза, при $t=2,22$ ($p<0,05$) в пользу участников ЭГ;
- взрывной силы в тесте «Прыжок в длину с места», разница результатов между группами составила 11,52 см, при $t=2,35$ ($p<0,05$) в пользу участников ЭГ;
- ловкости в тесте «Челночный бег 3x10м», разница результатов между группами составила 0,43 с, при $t=2,34$ ($p<0,05$) в пользу участников ЭГ
- специальной выносливости в тесте «Бег на 1000м», разница результатов между группами составила 0,35 с, при $t=2,75$ ($p<0,05$) в пользу участников ЭГ;
- гибкости в тесте «Наклон вперед из положения стоя на тумбе», разница результатов между группами составила 2,39 см, при $t=2,31$ ($p<0,05$) в пользу участников ЭГ.

Список используемой литературы

1. Аслаханов, С.А.М. О соотношении физической рекреации, физической культуры и общей рекреации / С.А.М. Аслаханов, М.А. Эльмурзаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. № 9 (151). С. 19-23
2. Багров Н.В. Рекреация // Украинская Советская Энциклопедия. Т. 29.– К.: УСЭ, 1983. С. 239-240
3. Бекшаев, И.А. Развитие физических качеств у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу / И.А. Бекшаев, Т.В. Дьячкова // Материалы VII Международного заочного конкурса научно-исследовательских работ. Научный редактор А.В. Гумеров. М., 2017. С. 14-20
4. Большев, А.С. Развитие физических качеств. Силовая подготовка студентов в вузе. Учебное пособие. / А.С. Большев, Д.Г. Сидоров, Ю.Р. Силкин, Н.Ф. Агаев и др. – Нижний Новгород, 2017. – 104 с.
5. Боярская, Л.А. Теоретические основы двигательной рекреации: учебно-методическое пособие / Л.А. Боярская; М-во науки и высшего образования РФ. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2021. - 152 с.
6. Бутаков, К.В. Специфика спортивной подготовки футболистов в соревновательном периоде на этапе начального обучения / К.В. Бутаков // Сборник статей Международного профессионально-исследовательского конкурса. Петрозаводск, 2021. С. 194-206
7. Герасименко, А.П. Исследование эффективности методов развития объема и распределения внимания и влияние их на некоторые стороны подготовки юных футболистов: автореф. ...дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.П. Герасименко; Всесоюз. науч. – исслед. ин-т физ. культуры. - М, 1974. - 23 с.

8. Городниченко, Э.А. Возрастные изменения статической выносливости и силы разных групп мышц у школьников 8–17 лет / Развитие двигательных качеств школьников. М. Просвещение, 1987. С. 44–49
9. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма / И. В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2000. – 368 с.
10. Квартальнов В.А. Туризм / В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 320 с.
11. Колосов, М.Г. Методы развития координационных способностей у баскетболистов 8-11 лет в группах начальной подготовки с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей / М.Г. Колосов // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. - Пенза, 2021. С. 47-52
12. Корзун, Д.Л. Техничко-тактическая подготовка футболистов 8 - 10 лет на основе акцентированного использования игровых средств: автореф. дис. канд. пед. наук / Д.Л. Корзун. - Волгоград, 2013, 24 с.
13. Костылева, И.В. Физическая рекреация учащихся старших классов на основе использования средств спортивно-оздоровительного туризма / И.В. Костылева, А.В. Лотоненко, И.П. Куликов // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2017. № 3 (63). С. 52-54
14. Кошбахтиев, И.А. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста для занятий футболом в группах начальной подготовки / И.А. Кошбахтиев, Н.А. Кайпов, И.Ю. Разуваева. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 2 (82). С. 101-104
15. Любомирский, Л.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков / Л.Е. Любомирский // М.: Педагогика. 1979. – 76 с.
16. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – Москва, 1998. – 272 с.
17. Матвеева, И.С. Развитие выносливости детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры / И.С. Матвеева, В.С. Матвеев,

А.М. Глазин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. - № 11 (177). С. 265-269

18. Москаленко, Д.Р. Туризм и рекреация / Д.Р. Москаленко, Н.С. Рыжова // Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой. Томск, 2019. С. 355-357

19. Образцов, П.И. Психолого-педагогическое исследование: методология, методы и методика / П.И. Образцов. – Орел, 2012. – 145 с.

20. Полиевский, С.А. Особенности обеспечения экобезопасности занятий физической культурой, спортом и туризмом С.А. Полиевский, В.С. Орлова, И.П. Смирнова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2016. № 1. С. 88-97

21. Пружинин, К.Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учеб.-метод. пособие для самоподготовки студентов / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина. — Иркутск: Иркут. фил. РГУФКСМиТ, 2011. — 120 с.

22. Ральф, Майер. Силовые тренировки в футболе / Майер Ральф. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 128 с.

23. Рогожкин, О.А. Занятия акробатикой как одна из форм физического воспитания по укреплению здоровья детей младшего школьного возраста / О.А. Рогожкин, М.А. Иренкова // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. - Рязань, 2021. С. 172-175

24. Рыжкин, Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 56 – 57

25. Седоченко, С.В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», – 2019. – 70 с.

26. Солодков, А.С. Физиология человека. – М.: Советский спорт, 2008. – 238 с.
27. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: АСАРЕМА, 2006. С. 6–9
28. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис [и др.]; под редакцией В.П. Губа. - 2-е изд. - Москва: Издательство «Спорт», 2018. - 624 с.
29. Трунова, Л.В. Выносливость как основное физическое качество человека // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. - Орел, 2016. С. 233-236
30. Прыжки Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие / составитель Х.К. Ансоков. – Нальчик: Кабардино-Балкарский ГАУ, 2019. 197с.
31. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. 13-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2016. 496 с.
32. Цибульникова, В.Е. Готовность учителей физической культуры к регулированию двигательной активности педагогического коллектива средствами физической рекреации // В.Е. Цибульникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 1. С. 22-29
33. Шаханская, А.В., Кузьмин А.А., Даутов Ю.Ю., Петрова Т.Т. Влияние нагрузок на функциональное состояние и регуляторно-адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы юных баскетболистов с учётом соматотипологической принадлежности. // Теория и практика физической культуры. 2014. -№ 11. С. 21–23
34. Шептикина, Т.С. Двигательная рекреация как системообразующий фактор организации физкультурно-оздоровительной работы / Т.С. Шептикина, Н.Н. Сентябрев, С.А. Шептикин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - Волгоград, 2022. - Т. 7. № 2. С. 99-106

35. Шерстнев, А.М. Методика развития физических качеств у младших школьников на занятиях футболом во внеурочное время А.М. Шерстнев, П.И. Храмцов, А.В. Андришина // материалы Международной научно-практической конференции, посвящённой 75-летию факультета физической культуры. - Москва, 2022. - С. 110-114

36. Шипилина, С.А. Организация спортивных квестов для школьников, с элементами спортивного туризма. В книге: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. Казань, 2020. С. 398-400

37. Юсупова, Р.Я. Специфика воспитания ребенка младшего школьного возраста//Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Волгоград, 2020. С. 655-660