

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Курбатов Никита Александрович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема Развитие физических качеств у обучающихся средних классов
средствами мини-футбола

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель к.п.н. Савчук А.Н.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты

Обучающийся _____

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2022

Содержание

Введение	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ.....	5
1.1 Возрастные анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста	5
1.2 Средства мини – футбола для развития физических качеств	18
Выводы по главе	24
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	25
2.1 Методы исследования	25
2.2 Организация исследования.....	27
ГЛАВА 3. ВНЕДРЕНИЯ МИНИ-ФУТБОЛА В СИСТЕМУ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ... 	30
3.1 Обоснование комплекса игровых упражнений для развития физических качеств средствами мини-футбола	30
3.2 Совершенствование и проверка эффективности программного обеспечения секционных занятий добавленным комплексом для развития физических качеств средствами мини - футбола.....	31
Выводы по главе	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	39
ПРИЛОЖЕНИЕ А	44
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	48

Введение

В России футбол очень популярная игра. Но и параллельно с «большим» футболом активными темпами идет развитие такой разновидности как мини - футбол. В этом игровом виде спорта есть большой ряд особенностей: в мини - футбол можно играть с меньшим количеством игроков на площадке, размеры площадки намного меньше, чем в большом футболе. Для мини-футбола подойдут простые площадки на свежем воздухе, хоккейные коробки, спортивные залы.

Мини-футбол зрелищен, динамичен и результативен. Все качества мини-футбола способствуют физическому развитию, совершенствованию коммуникативных навыков, реализацию способностей на любых возрастных этапах и любого уровня подготовки. За счет этого мини-футбол становится универсальной игрой.

В нашей стране масштабно реализуется проект «Мини-футбол в школу», идея которого предполагает укрепление здоровья школьников и решение проблем с двигательной активностью, порядком внедрения мини-футбола во внеклассную физкультурно-оздоровительную деятельность обучающихся образовательных учреждений.

В школьных секциях по мини-футболу основной проблемой является тот факт, что дети имеют разный возраст, различный уровень развития двигательных качеств, неодинаковую степень физической подготовки. В этой связи представляется актуальным изучение вопроса, связанного с физической подготовкой школьников в мини-футболе в условиях школьной секции.

Объект исследования: процесс физического воспитания обучающихся средних классов.

Предмет исследования: развитие физических качеств средствами мини-футбола у обучающихся средних классов.

Цель исследования: обосновать влияние секционных занятий и усовершенствовать программу по мини-футболу, направленную на развитие физических качеств обучающихся средних классов.

Задачи исследования:

- 1) Теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования.
- 2) Совершенствование программы «Мини-футбол в школы».
- 3) Опытным-экспериментальным путем подтвердить результативность усовершенствованной программы, в которую входят специализированные упражнения по мини-футболу для развития физических качеств обучающихся 6 класса и тестирование для определения отношения обучающихся к секционным занятиям по мини-футболу.

Гипотеза исследования: предполагается, что развитие физических качеств у обучающихся 6-х классов на секционных занятиях по мини-футболу будет более результативным, если:

- учитываются возрастные анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста на секционных занятиях по мини-футболу;
- усовершенствована и внедрена программа «Мини-футбол в школы» на секционные занятия.

В работе использованы следующие **методы исследования:**

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ

1.1 Возрастные анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста

Основным видом деятельности подростка, как и младшего школьника, является учение, но содержание и характер учебной деятельности в этом возрасте существенно изменяется. Подросток приступает к систематическому овладению основами наук. Обучение становится многопредметным, место одного учителя занимает коллектив педагогов. К подростку предъявляются более высокие требования. Это приводит к изменению отношения к учению. Для школьника среднего возраста учебные занятия стали привычным делом. Учащиеся порой склонны не утруждать себя лишними упражнениями, выполняют уроки в пределах заданного или даже меньше. Нередко происходит снижение успеваемости. То, что побуждало младшего школьника активно учиться, не играет теперь такой роли, а новые побуждения к учению (установка на будущее, дальние перспективы) еще не появились [3].

Подросток не всегда осознает роль теоретических знаний, чаще всего он связывает их с личными, узко практическими целями. Например, зачастую семиклассник не знает и не хочет учить правила грамматики, так как «убежден», что и без этих знаний можно писать грамотно. Младший школьник все указания учителя принимает на веру – подросток же должен знать, зачем нужно выполнять то или другое задание. Нередко на уроках можно слышать: «Для чего это делать?», «Зачем?» В этих вопросах сквозит и недоумение, и некоторое недовольство, и порой даже недоверие к требованиям учителя.

В то же время подростки склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках. Они с готовностью берутся за изготовление наглядного пособия, живо откликаются на предложение

сделать простейший прибор. Даже учащиеся с низкой успеваемостью и дисциплиной активно проявляют себя в подобной ситуации [6].

Особенно ярко проявляет себя подросток во внеучебной деятельности. Кроме уроков, у него много других дел, которые занимают его время и силы, подчас отвлекая от учебных занятий. Школьникам средних классов свойственно вдруг увлечься каким-либо занятием: коллекционированием марок, сбором бабочек или растений, конструированием и т. д.

Ярко проявляет себя подросток и в играх. Большое место занимают игры-походы, путешествия. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Подвижные игры начинают носить характер спортивных (футбол, теннис, волейбол, игра типа «Веселые старты», военные игры). В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота. Игры подростков носят более устойчивый характер. Особенно ярко в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер (шахматы, КВН, соревнование в решении задач на сообразительность и т. д.). Увлекаясь игрой, подростки часто не умеют распределить время между играми и учебными занятиями [22].

В школьном обучении учебные предметы начинают выступать для подростков как особая область теоретических знаний. Они знакомятся со множеством фактов, готовы рассказать о них или даже выступить с короткими сообщениями на уроке. Однако подростков начинают интересовать не факты сами по себе, а их сущность, причины их возникновения, но проникновение в сущность не всегда отличается глубиной. Образы, представления продолжают занимать большое место в мыслительной деятельности подростка. Часто детали, мелкие факты, подробности мешают выделить главное, существенное и сделать необходимое обобщение. Для подростков, как и для младших школьников,

характерна установка скорее на запоминание материала, чем на обдумывание и глубокое осмысливание [13].

Подросток стремится к самостоятельности в умственной деятельности. Многие подростки предпочитают справляться с задачами, не списывая их с доски, стараются избегать дополнительных разъяснений, если им кажется, что они сами могут разобраться в материале, стремятся придумать свой оригинальный пример, высказывают свои собственные суждения и т. д. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. В отличие от младшего школьника, который все принимает на веру, подросток предъявляет более высокие требования к содержанию рассказа учителя, он ждет доказательности, убедительности.

В области эмоционально-волевой сферы для подростка характерны большая страстность, неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. Если в отношении к нему проявляется малейшая несправедливость, он способен «взорваться», впасть в состояние аффекта, хотя потом может об этом сожалеть. Такое поведение возникает особенно в состоянии утомления. Очень ярко эмоциональная возбудимость подростка проявляется в том, что он страстно, с жаром спорит, доказывает, высказывает возмущение, бурно реагирует и переживает вместе с героями кинофильмов или книг [11].

При встрече с трудностями возникают сильные отрицательные чувства, которые приводят к тому, что школьник не доводит до конца начатое дело. В то же время подросток может быть настойчивым, выдержанным, если деятельность вызывает сильные положительные чувства.

Для подросткового возраста характерен активный поиск объекта для подражания. Идеал подростка – это эмоционально окрашенный, переживаемый и внутренне принятый образ, который служит для него образцом, регулятором его поведения и критерием оценки поведения других людей.

На психическое развитие подростка определенное влияние оказывает половое созревание. Одной из существенных особенностей личности подростка является стремление быть и считаться взрослым. Подросток всеми средствами пытается утвердить свою взрослость, и в то же время ощущения полноценной взрослости у него еще нет. Поэтому стремление быть взрослым и потребность в признании его взрослости окружающими остро переживается [17].

В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется специфическая социальная активность, стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии. При этом в первую очередь усваиваются более доступные, чувственно-воспринимаемые стороны взрослости: внешний облик и манера поведения (способы отдыха, развлечений, специфический лексикон, мода в одежде и прическах, а подчас курение, употребление алкоголя).

Стремление быть взрослым ярко проявляется и в сфере взаимоотношений со взрослыми. Подросток протестует, обижается, когда его, «как маленького», опекают, контролируют, наказывают, требуют беспрекословного послушания, не считаются с его желаниями и интересами. Подросток стремится расширить свои права. Он требует, чтобы взрослые считались с его взглядами, мнениями и интересами, т. е. претендует на равноправие со взрослыми [29].

Для подросткового возраста характерна потребность в общении с товарищами. Подростки не могут жить вне коллектива, мнение товарищей оказывает огромное влияние на формирование личности подростка. Подросток не мыслит себя вне коллектива, гордится коллективом, дорожит его честью, уважает и высоко ценит тех одноклассников, которые являются хорошими товарищами. Он болезненнее и острее переживает неодобрение коллектива, чем неодобрение учителя. Поэтому очень важно иметь в классе здоровое общественное мнение, уметь на него опереться. Формирование

личности подростка будет зависеть от того, с кем он вступит в дружеские взаимоотношения.

Иной характер по сравнению с младшим возрастом приобретает дружба. Если в младшем школьном возрасте дети дружат на основе того, что живут рядом или сидят за одной партой, то главной основой дружбы подростков является общность интересов. При этом к дружбе предъявляются довольно высокие требования, и дружба носит более длительный характер. Она может сохраниться на всю жизнь. У подростков начинают складываться относительно устойчивые и независимые от случайных влияний моральные взгляды, суждения, оценки, убеждения. Причем в тех случаях, когда моральные требования и оценки ученического коллектива не совпадают с требованиями взрослых, подростки часто идут за моралью, принятой в их среде, а не за моралью взрослых. У подростков возникает своя система требований и норм, и они могут упорно их отстаивать, не боясь осуждения и наказания со стороны взрослых. Но вместе с тем мораль подростка оказывается еще недостаточно стойкой и может меняться под влиянием общественного мнения товарищей [33].

Возрастные особенности развития учащихся по-разному проявляются в их индивидуальном формировании. Это связано с тем, что школьники в зависимости от природных задатков и условий жизни (связь биологического и социального) существенно отличаются друг от друга. Вот почему развитие каждого из них в свою очередь характеризуется значительными индивидуальными различиями и особенностями, которые необходимо учитывать в процессе обучения. [47]

Весьма важно знать особенности познавательной деятельности учащихся, свойства их памяти, склонности и интересы, а также предрасположенность к более успешному изучению тех или иных предметов. С учетом этих особенностей осуществляется индивидуальный подход к учащимся в обучении: более сильные нуждаются в дополнительных занятиях

с тем, чтобы интенсивнее развивались их интеллектуальные способности: слабейшим ученикам нужно оказывать индивидуальную помощь, развивать их память, сообразительность, познавательную активность и т.д.

Большое внимание необходимо уделять изучению чувственно-эмоциональной сферы обучающихся и своевременно выявлять тех, кто отличается повышенной раздражительностью, болезненно реагирует на замечания, не умеет поддерживать благожелательных контактов с товарищами. Не менее существенным является знание типологии характера каждого ученика, которое поможет учитывать ее при организации коллективной деятельности, распределении общественных поручений и преодолении отрицательных черт и качеств. [2]

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. [24]

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. [41]

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. Главным образом, за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет. [37]

У подростков, на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы и продолжающегося развития центральной

нервной системы, особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-14 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам. [44]

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 12 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (14 лет);

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом. [10]

Одной из важных причин катастрофического ухудшения здоровья современных учащихся является также недостаточный учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников при организации их учебно-познавательной деятельности. Именно неправильная организация и нормирование интеллектуальных, информационных и физических нагрузок ведут к переутомлению школьников, и как результат – к недомоганию и различного рода заболеваниям.

Внеурочной деятельности всегда уделялось пристальное внимание со стороны многих учителей, методистов и ученых. Анализ различной научно-педагогической литературы показал, что помимо множества определений внеурочной деятельности, существует проблема с использованием в данной

тематике таких смежных понятий, как «внеклассная» и «внеучебная» деятельность [3].

С целью анализа были выбраны источники разных лет, начиная с 1960 г. по современное время. В таблице они представлены во временной последовательности от старого к новому, чтобы при анализе можно было проследить эволюцию педагогических идей. [12]

В качестве источников использовались разные типы педагогической литературы: текст Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного среднего образования, учебные пособия для педагогических учебных заведений (в том числе географической специальности), педагогические словари и энциклопедии, отдельные труды авторов.

Анализ составленной таблицы даёт возможность сделать следующие выводы:

- В методико-педагогической литературе 1960-1990 гг. использовалось только понятие «внеклассная работа».

- В 90-е годы появляется термин «внеурочная работа», не имеющий принципиального отличия от определений «внеклассной», а чаще всего отождествляемый с ней.

Позже в отдельных учебно-методических пособиях и в глоссарии Федерального Государственного Образовательного Стандарта начинает встречаться понятие «внеучебной деятельности», которое вообще не находит самостоятельного определения, являясь равным «внеурочной деятельности».

Попытки найти определение данного понятия в глобальной информационной сети дали всего лишь два результата, которые нельзя отнести к полноценно научным:

- Внеучебная деятельность – это специфический вид деятельности, основанной на принципах выбора, самообразования, добровольности, имитации основных сфер деятельности будущего специалиста. [10].

- Внеучебная деятельность – это один из видов деятельности школьников, направленный на социализацию обучаемых, развитие творческих способностей школьников во внеучебное время. [10]

Внеурочная деятельность обучающихся объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. [11]

Методисты выделяют виды внеурочной деятельности, которые возможны в школе, а именно:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) досугово – развлекательная деятельность (досуговое общение);
- 5) художественное творчество;
- 6) социальное творчество;
- 7) трудовая (производственная) деятельность;
- 8) спортивно-оздоровительная деятельность;
- 9) туристско – краеведческая деятельность.

Понятно, что все они тесно связаны с учебным процессом, с содержанием обучения и воспитания в школе и служат достижению определенных образовательных, воспитательных целей.

Виды и направления внеурочной деятельности школьников тесно связаны между собой. Например, ряд направлений совпадает с видами деятельности (спортивно – оздоровительная, познавательная деятельность, художественное творчество).

Следовательно, все направления внеурочной деятельности необходимо рассматривать как содержательный ориентир при построении

соответствующих образовательных программ, а разработку и реализацию конкретных форм внеурочной деятельности школьников основывать на видах деятельности. [16]

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням. [32]

Результат—это то, что стало непосредственным итогом участия школьника в деятельности. Например, пойдя в туристический поход, школьник не только переместится в пространстве географии, но и приобретет некое знание о себе и окружающих, приобрел опыт самостоятельного действия (воспитательный результат). [9]

Первый уровень результатов – приобретение социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества и поведения в нем и др.).

Для достижения этого уровня необходимо непосредственное взаимодействие ученика с учителем, как значимого для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта. Например, в беседе о здоровом образе жизни ребенок не только воспринимает информацию от педагога, но и невольно сравнивает ее с образом педагога. Информация будет доверительней, если педагог пропагандирует сам здоровый образ жизни.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечества, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеют взаимодействия школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной среде. Именно в этой среде ребенок получает или не получает практическое подтверждение полученных социальных знаний.

Третий уровень результатов - получением школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном

действии, при другом общественном социуме, вне дружеской обстановки он действительно становится социальным деятелем, гражданином, человеком. Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой среде. [12, с 34- 56]

Таким образом, мы видим, что достижение трех уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления эффектов воспитания и социализации детей. У учеников могут быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность в ее страновом, этническом, тендерном и других аспектах.

Система школьного внеклассного воспитания должна быть направлена на разностороннее развитие учащихся. Разностороннее развитие учащихся возможно только в том случае, если весь набор воспитательных технологий и методик работы с детьми создает условия для самореализации ребенка. Самореализации учащихся способствуют развитие у них познавательной мотивации и познавательного интереса, творческих способностей, умение находить необходимую информацию и т.д.

Главные идеи:

-формирование культуры общения обучающихся, осознание учащимися необходимости позитивного общения как со взрослыми, так и со сверстниками;

-передача обучающихся знаний, умений, навыков социального общения людей, опыта поколений;

-воспитание стремления у обучающихся к полезному времяпровождению и позитивному общению.

Главная цель:

Создание условий для позитивного общения учащихся в школе и за ее пределами, для проявления инициативы и самостоятельности,

ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, интереса к внеклассной деятельности на всех возрастных этапах.

Задачи воспитания:

-знакомить учащихся с традициями и обычаями общения и досуга различных поколений;

-использовать активные и творческие формы воспитательной работы;

-создавать кружки, клубы, секции с учетом интересов и потребностей учащихся;

- демонстрировать достижения учащихся в досуговой деятельности;

-воспитывать силу воли, терпение при достижении поставленной цели;

-способствовать качественной деятельности школьных внеклассных объединений.

Исходя из вышесказанного, можно вывести некоторые формы внеклассной работы:

– Дискоотеки к праздничным и памятным датам;

– Концерты и конкурсы самодеятельного творчества и искусства;

– Чествования спортсменов школы, учащихся-победителей олимпиад, конкурсов, конференций;

– Конкурсы состязания талантов;

– Дни творчества школы;

– Театральные премьеры и спектакли школьных и классных арт-студий. [14]

Цели, которые должны достигаться внеурочной работой детерминированы изложенными в государственном стандарте требованиями к результатам освоения образовательной программы, интересами и потребностями обучающихся, требования родителей, целевыми установками образовательного учреждения.

Для достижения главной цели необходимо строить внеурочную деятельность на основе методологических принципов, таких как:

Принцип гуманистической направленности. При организации в максимальной степени учитываются интересы и потребности детей, поддерживаются процессы становления и проявления индивидуальности, создаются условия для формирования умений и навыков самореализации, самоопределения, самоутверждения.

Принцип системности. Создается система внеурочной работы, в которой устанавливаются связи между:

-всеми участниками внеурочной деятельности – учащимися, педагогами, родителями, социальными партнерами;

-основными компонентами организуемой деятельности – целевым, содержательно-деятельными оценочно-результативным;

-урочной и внеурочной деятельностью.

Принцип вариативности. Культивирование широкого выбора видов (направлений), форм и способов организации внеурочной деятельности, которые дают детям реальные возможности свободного выбора и добровольного участия в ней, пробы своих сил и способностей в различных видах деятельности, поисках собственной ниши для удовлетворения потребностей и желаний. [28]

Принцип креативности. Развитие во внеурочной деятельности творческих способностей, желание заниматься индивидуальным и коллективным жизнетворчеством. [13]

Принцип успешности и социальной значимости. Главное направление это формирование у детей потребности в достижении успеха. Важно чтобы результаты достигнутые ребенком были ценными для окружающих, особенно для его одноклассников.[16]

Исходя из этого, цели и принципы внеурочной работы с детьми можно определить как конкретный способ организации и их относительно свободной деятельности в школе, их самостоятельности при педагогически целесообразном руководстве взрослых. И чем точнее и профессиональнее мы

– педагоги будем к этому подходить, тем интересней, познавательней и запоминающейся будет наше занятие.

Таким образом, мы видим, что внеурочная деятельность предполагает огромное количество форм для воспитания личности младших школьников.

1.2. Средства мини – футбола для развития физических качеств

Рассмотрим определение физических качеств в современной научной литературе. Физические качества – это врожденные морфофункциональные характеристики, благодаря которым становится возможной физическая активность человека, находящая полное проявление в целесообразных двигательных действиях. К основным физическим качествам относятся следующие:

1. сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Выделяют абсолютную (суммарное усилие всех мышечных групп) и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса). Различают следующие категории силовых способностей:

- собственно-силовые способности проявляются в преодолевающем, статическом и уступающем режимах работы мышц;
- скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц;
- силовая выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению продолжительным мышечным напряжениям значительной величины;

2. быстрота – способность индивида к совершению двигательных действий в кратчайший для данных условий промежуток времени. Существуют три основные формы быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного сокращения (при малой величине сокращения)

и частота движения. Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Время реакции не связано с быстротой одиночного движения и с максимальной частотой движений;

3. выносливость – возможность длительного выполнения определенной деятельности без существенного понижения эффективности. Время, на протяжении которого индивид способен к поддержанию заданной интенсивности деятельности, принимают за показатель выносливости. С увеличением интенсивности деятельности выносливость человека снижается. Различают общую и специальную выносливость:

-общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной мощности при глобальном функционировании мышечной системы (свыше 2/3 мышц тела);

-специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности;

4. ловкость – это совокупность координационных способностей. Измерители ловкости, следующие: координационная сложность задания, точность и время его выполнения. Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющая единого критерия для оценки. В каждом отдельном случае, в зависимости от условий, выбирают тот или иной измеритель. С психологической точки зрения ловкость зависит от полноценности восприятия собственных движений в окружающей обстановке и инициативности;

5. гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют:

- активную гибкость – способность достигать больших амплитуд движения в каком-либо суставе за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав;

- пассивную гибкость – способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего

отягощения и др. Развитие физических качеств является одной из главных задач процесса физического воспитания ребенка. Рассмотрим, какими потенциальными возможностями для ее реализации обладают тренировочные занятия по футболу.

Действия футболиста во время игрового матча имеют преимущественно динамический характер; при этом интенсивность выполняемых движений постоянно варьируется от умеренной до максимальной. Эти обстоятельства предъявляют довольно высокие требования к физической подготовке спортсменов. [22]

Изучение сложной техники игры в футбол базируется на приобретенных в младшей школе простейших навыках обращения с мячом. По своему воздействию спортивные игры считаются наиболее комплексным и универсальным средством развития школьников. В качестве основного средства подготовки используются физические упражнения – двигательные действия, которые выбираются и используются по определенной методике для реализации поставленных задач. Комплексный характер игры в футбол обуславливает и комплексность методики тренировок, включающей в себя аспекты тактико-технической и физической подготовки. [14]

Специальная физическая подготовка базируется на общей физической подготовке. Она направлена на развитие таких физических качеств, как быстроты, силы, ловкости. Упражнения, используемые в ходе специальной физической подготовки, максимально имитируют характер движений в футболе. Хорошая физическая подготовка создает необходимые предпосылки для выполнения тактико-технических задач во время игры. [25]

Основу технической тренировки составляет работа с мячом. Преподаватель может организовывать разные формы занятий. Обязательным условием для овладения элементами техники игры в футбол является развитие «чувства мяча». Это качество развивается в результате различных упражнений с мячом. Подобные элементы тренировки особенно значимы при обучении детей и подростков. Помимо этого, используют групповые

упражнения с несколькими мячами; комплексные упражнения, включающие технические и тактические элементы; технические, игровые формы тренировки (бег, эстафеты и т.д.).

Изучение футбольной техники рекомендуют осуществлять по следующим этапам:

1. обучение основным приемам обращения с мячом на месте и в движении в облегченных условиях с учетом основных тактических правил;
2. совершенствование техники на высокой скорости и с максимальной точностью, с использованием финтов;
3. обучение технике посредством комплексных упражнений и игровых форм с определенными физическими нагрузками в условиях, максимально приближенных к реалиям футбольного матча.

Число используемых при подготовке физических упражнений очень велико. Многие из них имеют существенные отличия как по форме, так и по содержанию. Для выбора отдельных средств из имеющегося многообразия, необходимо, в первую очередь, иметь четкие представления о специфике содержания физического упражнения. Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Определенное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм школьника, дает возможность решения ряда задач спортивной подготовки.

Физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию. Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча. [22]

Специфические упражнения, применяемые в тренировке, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, которые составляют предмет футбольной игры и выполняются в строгом соответствии с правилами футбольных состязаний. Для них

характерно комплексное проявление основных физических качеств, использование полной совокупности технических приемов в условиях непрерывной и внезапной смены тактической ситуации. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры. [18]

Специальными упражнениями называют двигательные действия, которые состоят из элементов соревновательных упражнений и их вариаций. Их предназначение состоит в технико-тактическом совершенствовании и развитии специальных физических качеств. К специальным упражнениям относят: индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках и т.д.), игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные. [13]

Неспецифические упражнения включают в себя две группы:

1. общеподготовительные упражнения – это двигательные действия, которые являются по преимуществу способом общей подготовки тренирующихся. С их помощью обеспечивается всестороннее физическое воспитание, избирательное воздействие на развитие основных базовых качеств, улучшение координационных и двигательных способностей. Упражнения для общей подготовки можно использовать и в качестве средства активного отдыха и восстановления. Эти упражнения также содействуют сохранению высокого уровня физической и психической работоспособности, при отсутствии возможности использования специальных средств в сложившихся условиях (климатические факторы, травмы и т.д.);

2. специально-подготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными

упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Перечисленные виды игровых упражнений, выполняемых в индивидуальном порядке, в группах, командах, подвижные игры и тренировки с мячом предоставляют большие возможности для развития у школьника следующих координационных способностей:

1. ориентация в пространстве;
2. быстрота реакции и перестройки двигательных действий;
3. точность при дифференцировании и оценке пространственных, временных и силовых параметров движений;
4. согласование отдельных движений в необходимые для достижения цели комбинации.

Таким образом, методики школьного обучения технике футбола способствуют развитию у ребенка таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость.

Выводы по главе:

Сегодня в нашей стране во многих регионах создаются благоприятные условия для массовых занятий мини-футболом, утвержденные Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола России как общероссийского проекта «Мини-футбол - в школу».

Считаем, что в комплексном развитии школьников средних классов мини-футбол может совершенствовать функциональную деятельность организма, обеспечивать правильное физическое развитие, формировать положительные навыки и черты характера, стремление к достижению высокого результата. А также являться оптимальным средством развития у детей средней школы: мышления, внимания, развитие памяти, координации, чувства коллективизма. Особенно он может повлиять на решение кардинальной проблемы двигательной активности и здоровья подрастающего поколения в сложных климатических условиях Восточной Сибири.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы

2. Тестирование

3. Педагогический эксперимент;

4. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы

Теоретический анализ и обобщение. Изучение литературных данных проводилось для оценки состояния проблемы, определения задач исследования и сопоставления имеющейся информации с результатами экспериментальных исследований. Перечень изученных источников представлен в списке литературы, изложенной в дипломной работе.

2. Тестирование. В эксперименте были использованы тесты

1. Тест «Отношения детей к занятиям по мини футболу в школе». (Е.Н.Калинина).

2. Тестирования физических качеств.

3. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент был организован и проведен на втором этапе в рамках учебного процесса.

4. Методы математической статистики

Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

Определение достоверности различий по t- критерию Стьюдента

Вычислить среднюю арифметическую величину для каждой группы в отдельности:

$$M = \frac{\sum Y}{n}; \quad (1)$$

где \sum - знак суммирования;

Y – полученные в исследовании значения (варианты);

n – число вариант.

В обеих группах вычислить среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \frac{\sqrt{V_{\max} - V_{\min}}}{K} \quad (2)$$

где V_{\max} - наибольшее значение варианты;

V_{\min} - наименьшее значение варианты;

K – табличный коэффициент, соответствующий числу измерений в группе.

Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}; \quad (3), \text{ где}$$

n – число измерений,

Вычислить среднюю ошибку разности: $t = \frac{M_3 - M_k}{\sqrt{m_3^2 + m_k^2}}; \quad (4)$

1 Достоверность различий определяют по таблице вероятностей $p /t/ \geq /t1/$ по распределению Стьюдента (t – критерий Стьюдента). Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t_{0,05}$).

2.2 Организация исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ СШ № 1 г. Красноярск. Выборка составила 20 человек, 10 обучающихся в контрольной группе и 10 в экспериментальной, обучающиеся 6-х классов.

Обе группы занимались согласно требованиям программы для данного контингента.

Цели и задачи, поставленные в исследовании, реализовывались поэтапно.

Исследовательская работа проводилась с марта 2021 по март 2022 года в несколько этапов. На первом этапе, с марта 2021 по сентябрь 2021 года, были осуществлены отбор и анализ литературы по проблемам развития физических качеств, привлечения детей в секцию по мини-футболу. В эти сроки была определена проблема исследования, сформулированы рабочая гипотеза, цель и задачи работы, были выбраны методы для решения задач исследования.

На втором этапе, ноября 2021 по январь 2022 года, был проведён эксперимент по тестированию; физических качеств, отношения детей к занятиям по мини футболу в школе.

На третьем этапе, февраль 2022 по март 2022 года, был проведён всесторонний анализ и обобщение полученных результатов в целом. Исследование проводилось в несколько этапов (2021 – 2022 г).

На первом – организационно-поисковом этапе, изучалось состояние проблемы развития физических качеств у обучающихся 10-12 лет путем внедрения программы мини -футбол, был проведен констатирующий этап

эксперимента (анализ способов дифференцированного обучения школьников с учетом их возрастных и типологических особенностей, подбор инструментария и проведение диагностических исследований).

На втором – опытно-экспериментальном этапе гг.) разрабатывалась и реализовывалась методика физических качеств; проводились изучение и анализ промежуточных результатов.

На третьем – заключительно-обобщающем этапе систематизировались и обобщались результаты исследований; соотносились данные, полученные на различных этапах исследования; проводилась аналитическая обработка материалов, уточнение положений и выводов исследования.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы: была разработана программа, цель ее направлена на укрепление здоровья школьников путём внедрения «мини-футбола в школу» во внеклассной деятельности школьников.

Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач:

- 1.Создание условий для тестирования формирование знаний обучающихся средней школы в курсе физической культуры.
- 2.Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о мини футболе и его истории.
- 3.Охват наибольшего количества обучающихся при внедрении знаний о здоровом образе жизни в МАОУ СШ № 1.

Учебный процесс имел схожесть и различие признаков.

Схожесть признаков:

- режим занятия 3 раза в неделю по 40 минут каждое всего было проведено 34 занятия;
- возраст и уровень физической подготовленности детей одинаковый
- в контрольной и экспериментальной группах использовались уроки, беседы.

Различие признаков:

В экспериментальной группе проводили:

1. Тест «Отношения детей к занятиям по мини футболу в школе», как дети относятся к мини-футболу, какие качества воспитывает мини-футбол. (Е.Н.Калинина).
2. Игровые упражнения для развития физических качеств на секционных занятиях по мини-футболу.
3. Спортивные соревнования «Кожаный мяч 2021». Формат турнира Кожаный мяч был установлен судейской коллегией: 4+1, 2 тайма по 20 минут, с перерывами между таймами 5 минут. Победитель определялся по наибольшей сумме очков. Победители и призёры были награждены грамотами и медалями, а так что все участники получили сувенирную продукцию.
4. Встречи с известными спортсменами и тренерами футбольных команды «Енисей». Ребятам удалось пообщаться и получить много положительных эмоций от именитых игроков, которые на протяжении долгих лет защищали цвета футбольного клуба «Енисей». Дети принимали участие в фотосессии с игроками, а также им удалось получить автографы от всех футболистов футбольного клуба «Енисей».
5. Мастер-классы по мини –футболу. На паркете спортзала «Металлург» состоялся мастер-класс от игроков мини-футбольного клуба «Норильский Никель». Ребятам удалось ощутить на себе какими профессиональными качествами должен обладать мини-футболист. Удалось получить большой опыт от ведущих игроков. Раскрыли много нюансов и удалось ответить на много вопросов, которые стояли перед ребятами до мастер-класса.
6. Итоговое награждение победителей и призёров. Всем ребятам были вручены памятные подарки.

ГЛАВА 3. ВНЕДРЕНИЯ МИНИ-ФУТБОЛА В СИСТЕМУ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ

3.1 Обоснование комплекса игровых упражнений для развития физических качеств средствами мини-футбола

В рамках практической части исследования по развитию физических качеств обучающихся 6-х классов средствами футбола, был разработан комплекс упражнений (табл. 1.)

Таблица 1

Комплекс игровых упражнений для развития физических качеств

Категория	Упражнения
1	2
Упражнения для развития быстроты	Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.
Упражнения для развития силы	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
Упражнения для развития специальной выносливости	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.).

	<p>Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.</p> <p>Игры с уменьшенным по численности составом.</p>
Упражнения для развития ловкости	<p>Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой.</p> <p>Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой.</p> <p>Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте.</p> <p>Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.</p> <p>Парные и групповые упражнения с 45 ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики.</p>

1	2
Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому	<p>Бег с быстрым изменением способа передвижения, например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.</p> <p>Бег с изменением направления до 180°.</p> <p>Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении.</p> <p>«Челночный бег»: 8x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м.</p> <p>«Челночный бег», но с изменением способа передвижения: вначале отрезок пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. п.</p> <p>Бег с «тенью», когда осуществляется повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления.</p>

С целью проверки эффективности разработанного комплекса упражнений, было принято решение о проведении педагогического эксперимента.

3.2 Совершенствование и проверка эффективности программного обеспечения секционных занятий добавленным комплексом для развития физических качеств средствами мини - футбола

В начале и конце первого полугодия с участниками контрольной и экспериментальной группы проводилось тестирование уровня развития физических качеств. С результатами тестирования участников контрольной

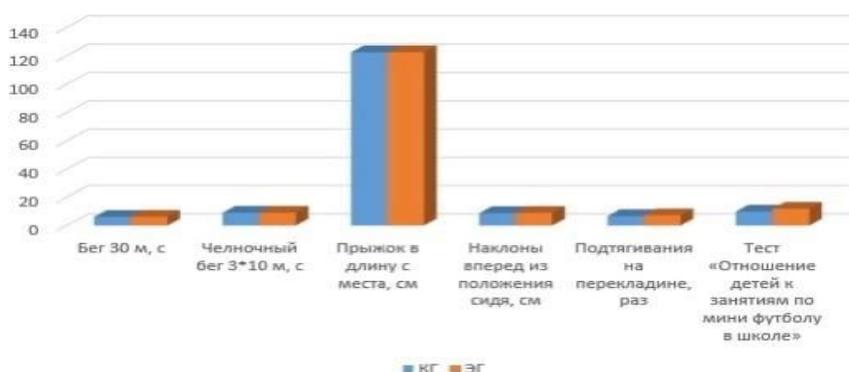
группы можно ознакомиться в Приложении №1, с результатами тестирования участников экспериментальной группы – в Приложении №2. Произведем сравнительный анализ показателей учащихся контрольной и экспериментальной групп (табл. 2).

Таблица 2.

Сравнительный анализ изменения показателей развития физических качеств обучающихся контрольной и экспериментальной групп

Вид тестирования	Группа	Средний показатель по группе		Показатель
		сентябрь	декабрь	
Бег 30 м, с	КГ	6,2	6,1	(-) 0,1
	ЭГ	6,3	6	(-) 0,3
Челночный бег 3*10 м, с	КГ	9,2	9	(-) 0,2
	ЭГ	9,2	8,9	(-) 0,2
Прыжок в длину с места, см	КГ	122,6	123,7	(+) 1,1
	ЭГ	122,6	126,1	(+) 3,5
Наклоны вперед из положения сидя, см	КГ	8,9	9	(+) 0,1
	ЭГ	9,1	9,2	(+) 0,1
Подтягивания на перекладине, раз	КГ	6,8	7,4	(+) 0,6
	ЭГ	7,4	8,3	(+) 0,9
Тест «Отношение детей к занятиям по мини футболу в школе»	КГ	10	12	(+) 0,2
	ЭГ	12	15	(+) 0,3

Рис. 1. Сравнение показателей физических качеств в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе



Сравнение изменения показателей в контрольной и экспериментальной группе отображено на рис. 2.

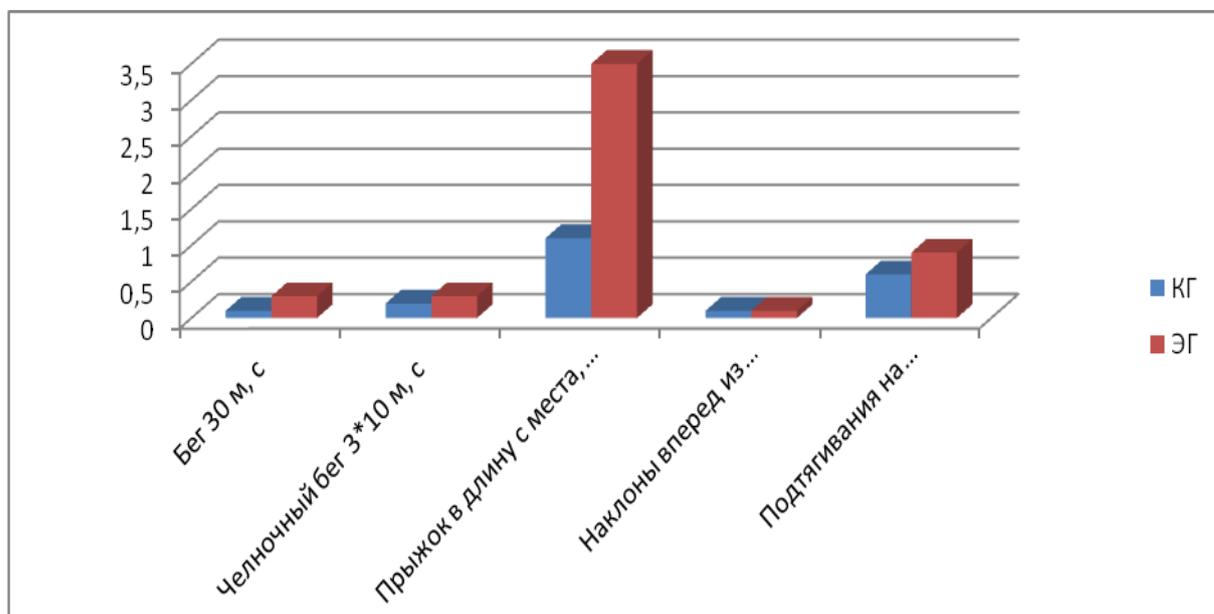


Рис 2. Сравнение показателей физических качеств в контрольной и экспериментальной группах на заключительном этапе

Таким образом, комплекс игровых упражнений с элементами футбола в наибольшей степени содействует развитию скоростно-силовых качеств школьника и в меньшей степени – его гибкости.



Рисунок 2– Тест «Отношение детей к занятиям по мини-футболу в школе»

По результатам в тесте «Отношение детей к занятиям по мини-футболу в школе (Е.Н.Калинина)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие баллы – 10 баллов, в экспериментальной группе - 12 баллов. В конце эксперимента в контрольной группе составил - 12 баллов, в экспериментальной группе - 15 баллов.

Выводы по главе:

1. Разработанная и апробированная, в ходе естественного педагогического эксперимента, программа развития физических качеств во внедрении «мини-футбола в школу» во внеучебной деятельности школьников у обучающихся 6 классов в курсе физической культуры может быть использована в практической деятельности учителей по физической культуре, тренеров, работающих с юными спортсменами, учителям физической культуры.

2. В качестве критериев диагностики физических качеств во внеурочной деятельности мы использовали:

-Тест «Отношение детей к занятиям по мини футболу в школе» (Е.Н.Калинина).

-Нормативы для тестирования физических качеств (6-е классы).

3. В качестве практических рекомендаций предложен комплекс игровых упражнений с элементами футбола. В ходе экспериментальной проверки его эффективности было выявлено положительное воздействие на развитие скоростно-силовых способностей обучающихся 6 классов.

4. Полученные результаты могут быть использованы в практике работы спортивных учреждений дополнительного образования, общеобразовательных школах, колледжах и лицеях, в процессе подготовки студентов вузов физической культуры, на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки учителей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мини-футбол является высокоэффективным средством развития физических качеств обучающихся. Игровые занятия обеспечивают интенсивную работу мышечной и сердечно-сосудистой системы, происходит развитие силовых и скоростных качеств, быстроты реакции. В процессе тренировки дети приобретают ценные нравственные качества: дисциплинированность, решительность, умение работать в команде.

В процессе проведения занятия по игровым методикам создаются благоприятные условия для развития интереса к самостоятельному выполнению заданий с мячом и спортивным тренировкам в целом. Педагог получает возможность для практической реализации индивидуального и дифференцированного подходов к школьникам, которые часто имеют значительные индивидуальные различия в физических способностях. Игровая деятельность является прекрасным средством вовлечения учащихся со слабой физической подготовкой в активную деятельность на уроке.

Обучение спортивным играм – эффективное средство формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся. Освоение базовой техники популярного среди детей и подростков футбола может послужить стимулом для самостоятельных занятий спортивными играми.

Упражнения по обучению футболу, предлагаемые в современных школьных программах преподавания физической культуры, предоставляют широкие возможности для развития координационных и кондиционных способностей. На таких занятиях дети учатся ориентироваться в пространстве, развивают точность дифференцирования и оценки пространственных, силовых и временных параметров двигательных действий, развивают способность согласования отдельных движений в целостные комбинации. Происходит интенсивная тренировка таких физических качеств, как силы, скорости, выносливости.

Организация занятий по физической культуре требует учета морфофункциональных особенностей учащихся. Обучающиеся 6 классов плохо переносят силовые нагрузки и упражнения на выносливость, поскольку костная система в этом возрасте находится в стадии формирования. При значительных физических нагрузках существует опасность развития сколиоза и замедления роста. В среднем школьном возрасте усиленно развивается мышечная система, особенно у представителей мужского пола. У подростков совершенствуется координация движений. Однако в этот период развития начинаются процессы полового созревания, сопровождающиеся возбудимостью нервной системы и эмоциональной неустойчивостью. Это может не лучшим образом сказываться на адаптации организма к физическим нагрузкам и восстановительным процессам. Поэтому при организации занятий необходимо основываться на принципе индивидуального подхода к тренирующимся школьникам.

Анализ школьных программ по физической культуре А.П. Матвеева и В.И. Ляха выявил их соответствие требованиям ФГОС. Однако такие программы содержат лишь рекомендации общего характера, касающиеся принципов и последовательности обучения школьников игровым приемам футбола. Учителю, совместно с руководством образовательного учреждения, предстоит разработка собственной программы обучения в средней школе. При этом педагоги могут столкнуться с недостатком урочного времени для полноценной реализации требований нормативных документов и авторских методических рекомендаций. Вариантом решения данной проблемы может стать организация спортивных кружков и секций на территории школьного учреждения.

В качестве практических рекомендаций предложен комплекс игровых упражнений с элементами футбола. В ходе экспериментальной проверки его эффективности было выявлено положительное воздействие на развитие скоростно-силовых способностей обучающихся.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Разработанный и апробированный, в ходе естественного педагогического эксперимента, комплекс упражнений для развития физических качеств обучающихся 6 классов средствами мини-футбола в курсе физической культуры, может быть использованы в практической деятельности учителей по физической культуре, тренеров, работающих с юными спортсменами.

2. В качестве критериев диагностики физических качеств во внеурочной деятельности мы использовали:

-Тест «Отношение детей к занятиям по мини футболу в школе» (Е.Н.Калинина).

-Нормативы для тестирования физических качеств (6-е классы).

3. В качестве практических рекомендаций предложен комплекс игровых упражнений с элементами футбола. В ходе экспериментальной проверки его эффективности было выявлено положительное воздействие на развитие скоростно-силовых способностей обучающихся средних классов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аванесов В.У., Гришина Т.С. Проблемы и возможности пути развития интересов у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом / Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. статей всерос. научн.-практ. конф. с межд. участием. Воронеж, ИПЦ Научная книга, 2014. С. 192–198.
2. Афанасьев В.В., Муравьев А.В., Осетровый И.А., Михайлов П.В. Спортивная метрология [Текстиль] : учебное пособие / поди ред. В.В. Афанасьева / В.В. Афанасьев, А.В. Муравьев, И.А. Осетровый, П.В. Михайлов. –Ярославль : Издали-воз ЯГПУ, 2019. – 242 с.
3. Ашмарин Б.А. Тория из методика педагогических исследований во физическом воспитании. – М.: ФиСк, 2016. – 223 с
4. Болотова А.К. Психология развития из возрастная психология. - М.: НИУ Высшая школаб экономики, 2015. - 528 с.
5. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиСк, 2007. – 312 с.
6. Васильков, А.А. Теория и методика спорта : учеб. пособие / А.А.Васильков. - СПб. : Феникс, 2018 - 174 с.
7. Гогунев Е.И., Мартьянов Б.И. Психология физическогo воспитания из спорта. М.: Академия, 2014. - 288 с.
8. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебникл для институтов физической культурыь. – М.: ФиСк , 2018. – 192 с.
9. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. – М.: Просвещение, 2020.
10. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2020. – 208 с.
11. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология / Р.Н. Дороховг, В.П. Губан. - М.: СпортАкадемПресс, 2021. 230 с.

12. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры // курсы лекций. – 2019. - Екатеринбург. – С. 15-30
13. Земцова И.И. Спортивная физиология. ... — Малаховкаб: МГАФК, 2017. — 88 с.
14. Исмиянов В.В., Рыбина Л.Д. Зимний мини-футбол как средство физического воспитания студентов : учебное пособие / В.В. Исмиянов, Л.Д. Рыбина. – Иркутск : ИрГУПС, 2021. – 80 с.
15. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Э.Б. Крайнова. - М. : Форум, 2017 - 208 с.
16. Козловой В.И., Гладышева А.А. Основы спортивной морфологии. – М.: ФиСк, 2017. – 103 с.
17. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для вузов / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. - М. : Академия, 2019 - 525 с.
18. Кумсков, С. В. Процесс организации физического воспитания в загородном детском центре [Текст] / С. В. Кумсков // Вестник поморского университета серия. гуманитарные и социальные науки. – 2021. – №10. – С 62-64
19. Курамшино, Ю.Ф. Теория из методика физической культуры/Ю.Ф. Курамшино.- Москва.: Советский спорт, 2020. — 320 с.
20. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М.: Изд-во, Советский спорт, 2019. - 218 с.
21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2015.-384 с.
22. Матвеев, Л. П. Введение в теорию физической культуры / Л. П. Матвеев М. : Физкультура и спорт, 2015 .- 160 с.
23. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки /Л. П. Матвеев .- М. : Физкультура и спорт, 2014 .- 119 с.
24. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкино. М.: Физическая культура, 2014. - 240 с.

25. Мухина М.П. Физкультурное образование школьников: учебное пособие / М. П. Мухина; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омский: Издательство СибГУФК, 2014. - 400 с.
26. Начинская С.В. Спортивная метрология : учебник для студ. учреждений высшей проф. образования. — 4-е изд., стерх. — М. : Издательский центр «Академия», 2018. — 240 с.
27. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2015, 208 с.
28. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. М.: Физическая культура, 2018. - 208 с.
29. Нифонтов М. Ю. Влияние занятий футболом на развитие спортивно важных качеств игроков / Нифонтов М. Ю. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. - № 11. – С. 61-65.
30. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно – тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2019. – 22 с.
31. Овчаров В. С. Играем в футбол : пособие для учащихся общеобразоват. учреждений с бел. и рус. яз. обучения / В. С. Овчаров. — Минск : Изд-во, Асар, 2010. — 128 с.
32. Овчинникова Л.В. Двигательная активность – неотъемлемый компонент развития личности младшего школьника [Электронный ресурс] / Л.В. Овчинникова // Режим доступа: http://www.conf.muh.ru/071025/thesis_32.htm. – 29.09.2019.
33. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: ООО Издательство АСТ, 2012. - 864 с.
34. Основы теории и методики физической культуры. / под ред. Гужаловского А.А. – М.: ФизСк, 2020. – 352 с.
35. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: монография. М.: Советский

- спорт, 2003.-352 с.
36. Педагогика физической культуры : учебник / под общ. редан. В. И. Криличевского, А. Г. Семёнова, С. Н. Бекасовой. М. : Кноруст, 2012. 320 с.
37. Петров, П. К. Физическая культура / П. К. Петров. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2016. – 89 с.
38. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультураб и спортан, 2010. - 496 с.
39. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В.А.Горский, А.А.Тимофеев, Д.В.Смирнов и др.] – М.: Просвещение, 2016.
40. Радчич, И. Ю. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле / И. Ю. Радчич, И. Н. Преображенский, Л. Н. Овчаренко // Научные труды ВНИИФК 1999 года. – М., 2017. – С. 204-210.
41. Селиверстова В.В. Психофизиологическое тестирование спортсменов: учебное пособие / В.В. Селиверстоваб, Д. С. Мельников, Национальный институт физ. культуры, спортан и здоровья ими. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб: [б.и.], 2018. – 81 с.
42. Смирновка, Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология [Текстиль] / Ю.И. Смирновка, М.М. Полевщиков. – М. : Академия, 2019. – 232 с. .
43. Солодковский А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для ИФК, издали. 4-е, испр. из доп. - М.: Советский Спортан, 2017. - 620 с.
44. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сибсы. федерис. уник-т; [Состав. В.М. Гелецкий]. – Красноярский: ИПК СФУ, 2018. – 342 с.
45. Хазова С.А., Бгуашев А.Б. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников: монография. – Майкоп, изд-во

АГУ, 2015. – 154 с

- 46.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2020. - 480 с.
- 47.Чикишева О. В. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста [Текст] / О. В. Чикишева // Проблемы перспективы развития образования: материалы II междунар. науч. конф. (г.Пермь, май 2012 г.). — Пермь: Меркурий, 2021. — С. 90-92.
- 48.Шамардин, А. А. Функциональная подготовка футболистов на этапах годичного тренировочного цикла на основе использования регламентированных режимов дыхания: учеб.-метод. пособие / А. А. Шамардин, Д. В Таможников, А. И. Шамардин и др. – Волгоград: ВГАФК, 2018. – 80 с.
- 49.Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта Учебное пособие. — Екатеринбург : Изд во Урал. федерального ун-та, 2015. — 244 с.
- 50.Янсон Ю. А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект : книга для педагога / Ю. А. Янсон. Ростов н/Д, 2019. 635 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест «Отношение детей к занятиям по мини-футболу в школе»

(Е.Н.Калинина)

Пожалуйста, выскажи свое отношение к занятиям в секции по мини футболу. Нам важно знать твое мнение, чтобы улучшить программу школьных уроков по физической культуре и работе школьной секции, сделать уроки и тренировки более интересными и полезными.

Оцени в баллах от 1 до 5 свое согласие с каждым из 30 утверждений:

1- «не согласен совсем» ... 5 – «согласен полностью»

Выбери вариант оценки и отметь его крестиком или другим значком.

Класс ___ Фамилия, имя _____ Пол М / Д (нужное подчеркнуть)

№	Утверждения	Варианты оценок				
		1	2	3	4	5
1	Я всегда с нетерпением жду тренировки по мини футболу, потому что они помогают укрепить моё здоровье					
2	Занятия по мини футболу помогают мне развивать волю и целеустремленность					
3	Я всегда нахожу возможность заниматься мини футболом, потому что движения доставляют мне радость					
4	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься мини футболом					
5	Мне приходится ходить на тренировки по мини футболу, чтобы получить оценку					
6	Занятия по мини футболу мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.					
7	На занятиях по мини футболу есть все условия для общения с интересами и людьми.					
8	Участвуя в мероприятиях и соревнованиях по мини футболу, я стремлюсь стать победителем.					
9	Интерес к мини футболу у меня не пропадает и во время школьных каникул					

10	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.					
11	Я получаю удовольствие от занятий по мини футболу					
12	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивные часы – должны содержать разные игры и развлечения.					
13	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому мои родители хотят чтобы я был здоровым.					
14	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой					
15	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.					
16	Секция по мини футболу полезна для здоровья, потому что на уроках физической культуры ,занятий по мини футболу недостаточно.					
17	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.					
18	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.					
19	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.					
20	Чтобы занятия физической культурой и спортом во время каникул не прерывались меня обязательно должен кто-то контролировать					
21	Я стараюсь выполнять все требования тренера .					
22	Возможность общения с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие.					
23	На соревнованиях мне нужна только победа					
24	Я всегда интересуюсь событиями в мире					

	футбола					
25	Мне нравится, что в занятиях физической культурой есть элементы соперничества					
26	Мне хочется сомневаться физическими упражнениями, чтобы красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы					
27	Тренировки в секции привлекают меня играми и соревнованиями.					
28	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.					
29	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка.					
30	Физкультура и спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым.					

Определение уровня потребности в каждом блоке велось по деятельности шкале, где:

- от 9 до 19 – очень высокий показатель
- от 7 до 8 – высокий показатель
- от 5 до 6 – средний уровень
- от 3 до 4 – низкий уровень
- от 1 до 3 – очень низкий уровень.

При проведении тестирования учителю важно учитывать степень готовности учащихся быть предельно объективными при выборе варианта ответа. Ученики одного класса могут воспринимать опрос более ответственно, чем класс с менее позитивным настроем, а такие обязательно есть в каждой параллели. Вопросы психологии всегда поднимают отношение внутреннего мира человека к окружающей действительности и наоборот. Влияние внешней среды на ученика достаточно велико, а значит, результаты теста могут вызвать в некотором смысле сомнения. Во избежание недостоверных и необъективных данных следует соблюдать основные правила при проведении анкетирования:

1. Не анкетировать учеников в конце занятия. Ответы могут быть

основаны на отдельно взятом (последнем) уроке, т.к. эмоции, впечатления и нагрузки последнего всегда преобладают над общим понятием «физическая культура». Усталость или повышенное настроение могут повлиять на умственную работу при ответах и дать искаженное понимание сущности, глубины вопроса.

2. Не проводить тестирование в тот день, когда писали контрольную работу по другим предметам.

3. Слабо мотивированные ученики для прохождения теста также могут дать искаженные результаты.

4. В каждом классе, учитывая степень вовлеченности в совместную с учителем деятельность, следует варьировать и изменять суть его.

5. При тестировании должно присутствовать максимальное количество учащихся.

6. Даже ясный и солнечный день может повлиять на позитивное отношение к работе.

Безусловно, не стоит ожидать от всех учеников правдивых решений. Кто-то является спортсменом в определенном виде спорта, и ему все равно, чем заняться, с кем и когда, кто-то воспринимает физическую культуру как должное, и такие могут просто списать, некоторым свойственна лесть и завышение своих потребностей, но в любом случае это будет основной для работы учителя в становлении мотивации к занятиям.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Анализ школьных программ

Рассмотрим требования к освоению техники игры в футбол, которые приводятся в Примерных программах основного общего образования. Документ содержит требования общего характера к освоению основных технических действий и приемов игры в футбол (и другие спортивные игры) в условиях учебной и игровой деятельности.

В содержательном разделе программы в качестве одного из способов спортивно-оздоровительной деятельности на уроках физической культуры даются рекомендации по обучению технико-тактическим действиям и приемам игры в футбол, изучению правил футбола и отработки игры по правилам.

В Примерных программах основного общего образования по физической культуре приводится следующая методика обучения футболу учащихся средней школы:

1. специальные упражнения и технические действия без мяча;
2. ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);
3. удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча);
4. остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча;
5. групповые и индивидуальные тактические действия;
6. игра по правилам.

Обучение технико-тактическим действиям футболу начинается в 5-м классе. Педагог самостоятельно занимается разработкой программы обучения техническим и тактическим аспектам спортивной игры, используя предлагаемую в учебно-методическом комплексе схему распределения учебного материала.

Рассмотрим рекомендации школьных программ по физическому воспитанию, касающиеся обучению футболу в средней школе. А.П. Матвеев

предлагает строить обучение данной спортивной игре по следующему алгоритму:

1. изучение теоретических основ: футбол как спортивная игра, краткие сведения об истории возникновения и развития спортивной игры. Сведения об основных приемах игры в футбол;

2. удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы: техника удара, комплекс физических упражнений для самостоятельного освоения и отработки ударов;

3. остановка движущегося мяча внутренней стороной стопы: техника остановки катящегося мяча, комплекс физических упражнений для самостоятельного освоения и отработки остановки мяча;

4. ведение мяча: техника ведения мяча внешней стороной стопы, комплекс физических упражнений для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы;

5. техники ведения мяча с ускорением: техника ведения мяча по прямой, техника ведения мяча по кругу, техника ведения мяча «змейкой» между стоек;

6. комплекс подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением;

7. техника передачи мяча в заданном направлении на большие расстояния;

8. техника удара с разбега по движущемуся мячу, комплекс подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу.

В программе В.И. Ляха приводятся следующие упражнения и комбинации для обучения школьников футболу:

1. основные стойки игроков, правила перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

2. комбинации из изученных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения);
3. удары по мячу в статичном положении и в движении;
4. остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой;
5. ведение мяча по прямой с изменением направления без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой;
6. удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема по направлению к заданной цели, отработка точного попадания мячом в цель;
7. техника вырывания и выбивания мяча;
8. правила игры в положении вратаря;
9. комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
10. комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;
11. тактика свободного нападения, позиционные нападения с сохранением позиций участников команды;
12. отработка нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот;
13. проведение футбольного матча по упрощенным правилам на спортивной площадке, игры и игровые задания с элементами футбола.

Обе программы по содержанию методики обучения игры в футбол соответствуют требованиям ФГОС. Они содержат общие рекомендации относительно принципов и последовательности обучения. На основании предложенных программ педагогам предстоит самостоятельная разработка методики обучения.

Программа А.П. Матвеева предполагает изучение теоретических положений, касающихся спортивных игр, что будет способствовать не только физическому, но и интеллектуальному развитию ребенка. Однако

методика его программы предполагает обучение футболу по упрощенным правилам.

Программа В.И. Ляха, с точки зрения технического и тактического обучения игре в футбол, представляется более систематизированной и совершенной. Однако при ее реализации в рамках школьного обучения преподаватель будет сталкиваться с проблемами другого характера. При проведении занятий физической культурой в режиме трех раз в неделю среднее количество часов в год, отводящееся на изучение футбола в 5-6 классах, не превышает двадцати. Обучение по предложенной автором методике невозможно осуществить в рамках заданного программой урочного времени. Поэтому программа В.И. Ляха скорее возможна для реализации при проведении занятий в дошкольных спортивных кружках по футболу.