

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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

Богушевич Кирилл Вадимович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема Развитие физических качеств у обучающихся 10-12 лет путём
внедрения программы "мини-футбол в школу" во внеучебную деятельность

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. Ситничук С.С.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты

Обучающийся _____

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск

2017

Содержание

Введение	3
1 Обзор литературы	5
1.1 Мини- футбол как средства укрепления здоровья	5
1.2 Возрастные анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста	8
1.3 Роль внеклассной работы в школе.....	12
1.4 Методики развития физических качеств средствами футбола.....	19
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	27
2.1 Методы исследования	27
2.2 Тестирование В эксперименте были использованы тесты.....	27
2.2 Организация исследования.....	28
3 ВНЕДРЕНИЯ МИНИ-ФУТБОЛА В СИСТЕМУ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	32
3.1 Анализ школьных программ	32
3.2 Разработка комплекса игровых упражнений для развития физических качеств	35
3.3 Результаты практического эксперимента	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	40
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	43
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	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 более 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 России все больше и больше придается значение развитию детского массового футбола, а так же его разновидностей. С помощью ассоциаций, органов власти, спортивных союзов образуются спортивные детские секции. удар мяч нога траектория

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.

Актуальность: заключается в том, что вся полученная информация о физической подготовки учащихся начальной школы, тренерам помогает грамотно использовать ряд упражнений направленных на развитие каких-либо компонентов специальной подготовленности игроков; правильно комплектовать различные упражнения и режимы практической деятельности в соответствии с поставленными целями и задачами, разработанными для юных футболистов в тренировочном процессе. 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.

Цель исследования: развития физических качеств у обучающихся 10-12 лет путем внедрения программы «мини футбол в школу» во внеучебную деятельность.

Объект исследования: внеучебная деятельность общеобразовательного учреждения

Предмет исследования: программа «мини-футбол в школу».

Задачи исследования:

1. Изучить и рассмотреть научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Внести корректировку в программу «Мини-футбол в школу».
3. Проверить результативность скорректированной программы

Гипотеза исследования: предполагается, что путем внедрения программы «мини футбола в школу во вне учебную деятельность, будет эффективным благодаря применению методических разработок.

1 Обзор литературы

1.1 Мини- футбол как средства укрепления здоровья

Физическая культура является одним из важных направлений, оказывающих влияние на формирование гармоничной личности человека. Ее роль уникальна в плане комплексного развития, особенно у подрастающего поколения, в ней проявляются и совершенствуются физические, нравственные и социальные, личностно ориентированные качества конкурентоспособной личности [1, 8].

На данном этапе включение мини-футбола в учебный процесс начальной школы влечет за собой ряд проблем:

- мини-футбол очень интересная игра для школьников, но мы не знаем, как он воздействует на развитие физических качеств, психику, внимание, мышление, память и умственное развитие учащихся;
- внедрение мини-футбола в школьную программу потребует большего количества часов для изучения этого вида, а их недостаточно;
- ФГОС для начальной школы содержит материал по спортивным играм, но на освоение технических элементов и приемов игры в футбол отводится очень небольшой объем времени;
- со стороны школы недостаточно внимания уделяется формированию интереса к двигательным действиям на основе игровой и соревновательной деятельности мини-футбола;
- игровые виды спорта - это командная игра, но мы не знаем, как будет проявляться коллективизм, среди учащихся начальных классов.

Вышеизложенные противоречия определили проблему исследования, которая заключается в поиске путей реализации развивающего обучения двигательным умениям и навыкам в игровой деятельности, а следовательно, повышении эффективности физического воспитания в начальной школе, и

определили тему наших исследований - «Мини-футбол в комплексном развитии школьников младших классов».

Анализ учебно-методической литературы по вопросам воспитания учащихся общеобразовательной школы показал, что психическим показателям и тем более «социальному интеллекту» отводилась существенно меньшая роль, в связи с тем, что ранее акцент делался на развитии физической сферы школьника. На данный момент положение изменилось, и воспитание детей, способных быстро обучаться, легко усваивать в больших количествах новую информацию, перерабатывать и трансформировать полученные знания, умения и навыки в соответствии с быстро меняющейся ситуацией, стало объективной необходимостью. Если раньше школьники заучивали готовые «образцы» движений, то теперь им предстоит решать «двигательные» задачи в различных нестандартных ситуациях, творчески переосмысливая и дополняя их в соответствии со своими индивидуальными особенностями. На основе анализа опубликованной литературы очевидно, что эту деятельность невозможно усвоить на базе традиционной системы физического воспитания в связи с тем, что весь этот набор личностных качеств сам по себе не возникает даже у одаренных детей. Он развивается и формируется только в ходе специально организованного учебно-педагогического процесса у детей начальных классов.

На современном этапе развития общества недостаточно внимания уделяется содержанию развивающего обучения в теории и методике физического воспитания, не в полной мере реализована возможность содействовать естественному физическому развитию и его опережению

в физическом воспитании школьников. Между тем именно в системе развивающего обучения возможна значительная активизация умственного воспитания и личностного роста, основанного на взаимном развитии ученика и учителя [2, 3,].

Формирование мотивации к дальнейшему обучению, уровню здоровья детей начальных классов в процессе уроков физической культуры возможно

посредством увеличения целенаправленной двигательной активности, деятельностного подхода, через игровую мотивацию на основе подвижных видов спорта, в том числе футбола, мини-футбола [5]. Проведенные обследования свидетельствуют, что лишь 15 % школьников могут быть признаны здоровыми, 50 % учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35 % страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75 % школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растет число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение. Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол - любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью, как нельзя лучше соответствует процессу развития личности в школе [7].

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» [6].

Считаем, что в комплексном развитии школьников младших 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 начальной школы: мышления, внимания, развитие памяти, координации, чувства коллективизма. Особенно он может повлиять на решение кардинальной проблемы двигательной активности и здоровья

подростающего поколения в сложных климатических условиях Восточной Сибири.

1.2 Возрастные анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

К детям младшего школьного возраста относятся школьники от 7 до 11 лет. В этот период улучшаются память ребенка, координация движений. В связи с этими физиологическими особенностями у ребенка появляются возможности к обучению: письму, чтению, счету.

С началом учебы возникают и некоторые проблемы: ребенок меньше времени проводит на воздухе, изменяется и нарушается режим дня ребенка, в том числе и режим питания. Вследствие этого повышается вероятность таких заболеваний, как инфекционные, аллергические, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные. Также в данном возрасте велики вероятность и опасность детского травматизма пишет А.А.Зайчиков [1].

К числу анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста относятся следующие:

Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет – около 145 см.

Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез.

Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным. Его пальцам подвластна более тонкая работа: письмо, лепка. Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме.

Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам начинают проявляться отличия в строении скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер.

Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту.

В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.).

Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых. Частота опорожнения кишечника - 1-2 раза в день.

Строение почек и других органов мочевого выделения почти как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи.

Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.

Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания. У девочек в 9-10 лет округляются ягодицы, незначительно приподнимаются соски молочных желез, в 10-11 лет набухает грудная железа. У мальчиков в 10-11 лет начинается рост половых органов. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности отмечает Барабанов Р.Е [8].

Младшие школьники – обучающиеся с первого по четвертый классов в возрасте от шести до десяти лет. С данным временем обучения связаны главные перемены, происходящие в развитии психики детей младшего школьного возраста. Начало обучения в школе ведет к значимому изменению социальной ситуации развития и формирования ребенка. Он является активным участником образовательного процесса и имеет теперь социально значимые обязанности, исполнение которых получает общественную оценку. На протяжении младшего школьного возраста начинает складываться новый тип отношений с окружающими гражданами. Безусловный авторитет взрослого потихоньку теряется и к концу младшего школьного возраста все большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества. Младший школьный возраст является вершиной детства. Ребёнок сохраняет много детских качеств – наивность, легкомыслие, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. Учение для него – значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определённый социальный статус. Меняются интересы, ценности ребёнка, весь уклад его жизни. Именно в младшем школьном возрасте закладываются те основы, формируются личностные черты и качества, начинают складываться определенные установки, которые в дальнейшем определяют поведение ребенка в подростковом и юношеском возрасте. Поэтому роль учителей начальных классов в формировании поведенческих основ у школьников весьма велика и значима. Первый учитель закладывает у школьника нравственные ценности и способен значительно повлиять на его поведение. Учитель начальной школы – это особенный учитель. Это посредник между детьми и миром взрослых, в совершенстве знающий таинства становления детской психики. Труд учителя начальной школы несравним по своей значимости ни с каким другим трудом [11].

По мнению И.П. Подласого: «только учитель видит ребенка в реальной обстановке и его настоящих отношениях – в обыденных заботах, труде, поведении, контактах со сверстниками, старшими и младшими. Только учитель видит, как трудится ребенок, как он думает и переживает, как ходит, стоит, бегают, дружит, как выражает свою внутреннюю позицию. Только учитель видит настоящего ребенка в реальных жизненных ситуациях. Он ближе всех стоит к ребенку в процессе его повседневной деятельности. И, следовательно, только учитель может составить наиболее правильное и, главное, целостное суждение о нем. А поняв, он может предотвратить неблагоприятное развитие событий» [17].

Одним из важнейших аспектов организации урока по легкой атлетике с младшими школьниками является то, что их двигательные возможности очень тесно связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развитие организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно, но неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяются периодами замедленного развития. На каждом возрастном этапе организма ребенка выступает как единое целое, сложившиеся в процессе эволюции, и имеет свои особенности.

С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка. В этом возрастном периоде существует определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности.

В младшем школьном возрасте постепенно формируются основные типы индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности:

1. Лабильный – отличающийся быстротой и точностью условных рефлексов. Дети этого типа проявляют деловое отношение к работе, относительно спокойны, быстро ориентируются в окружающей обстановке.

2. Инертный – отличается медленным образованием условных рефлексов и дифференцировок (дети этого типа малоинициативные, молчаливы, легко поддаются внушению, проявляют слабый интерес к внешней среде).

3. Тормозной – условнорефлекторные связи образуются с трудом, но зато легко вырабатывается дифференцировки (это обычно спокойные сосредоточенные на деятельности дети, но трудно переключаются от одной работы к другой).

4. Возбудимые – характеризующие легкостью и быстротой образования условных рефлексов и формированием дифференцировок медленным и трудным. Дети этого типа беспокойны на занятиях, очень подвижны, разговорчивы, отличаются неустойчивым вниманием [26].

Указанные типы необходимо учитывать при индивидуальном подходе к школьникам. Учет возрастных особенностей развивающегося организма должен лежать в основе формирования их физических качеств как на уроках легкой атлетики, так и во время внеурочных занятий.

1.3 Роль внеклассной работы в школе

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, с 78- 90]

В качестве источников использовались разные типы педагогической литературы: текст Федерального Государственного Образовательного Стандарта и его сайт, 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, с 12]

- Внеучебная деятельность – это один из видов деятельности школьников, направленный на социализацию обучаемых, развитие творческих способностей школьников во внеучебное время. [10, с 12]

Внеурочная деятельность учащихся 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.

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.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

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, с 10]

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 учащихся, осознание учащимися необходимости позитивного общения как со взрослыми, так и со сверстниками;

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

-воспитание стремления учащихся 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 с.210-211]

Цели, которые должны достигаться внеурочной работой детерминированы изложенными в государственном стандарте требованиями к результатам освоения образовательной программы, интересами и потребностями обучающихся, требованиями 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.

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

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 с 37 - 39]

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.

1.4 Методики развития физических качеств средствами футбола

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Вывод по главе:

Проанализировав 1 параграф можно отметить, что 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 младших 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 начальной 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.

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы

2. Анкетирование

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. Анкета 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_{макс} - наибольшее значение варианты;

V_{мин} - наименьшее значение варианты;

K – табличный коэффициент, соответствующий числу измерений в группе.

Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического:

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

где n – число измерений,

1 Вычислить среднюю ошибку разности:

$$t = \frac{M_3 - M_k}{\sqrt{m_b^2 + m_k^2}}; \quad (4)$$

2 Достоверность различий определяют по таблице вероятностей $p / t / \geq |t| /$ 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 СОШ № 153. Выборка составила 20 человек, учащиеся 4-5 класса.

Контрольная и экспериментальная группа по 10 человек.

Обе группы занимались согласно требованиям программы для данного контингента.

Цели и задачи, поставленные в исследовании, реализовывались поэтапно.

Исследовательская работа проводилась с октября 2017 по апрель 2018 года в несколько этапов. На первом этапе, с октября 2017 по декабрь 2017 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, январь 2018 года, был проведён эксперимент по тестированию ; физических качеств , отношения детей к занятиям по мини футболу в школе .

На третьем этапе, февраль 2018– апрель 2018 года, был проведён всесторонний анализ и обобщение полученных результатов в целом.

Исследование проводилось в несколько этапов(2017-2018).

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 младших школьников в курсе физической культуры.

2.Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о мини футболе и его истории .

3.Охват наибольшего количества обучающихся при внедрении знаний ЗОЖ в МБОУ СШ 153».

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. Анкета отношения детей к занятиям по мини футболу в школе, как дети относятся к мини-футболу, какие качества воспитывает мини-футбол.

(Е.Н.Калинина).

2. Спортивные соревнования кожаный мяч 2017. 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.
3. 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 так же им удалось получить автографы от всех футболистов футбольного клуба «Енисей».
 4. 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.
 5. Итоговое награждение победителей и призёров. Всем ребятам были вручены памятные подарки.

3 ВНЕДРЕНИЯ МИНИ-ФУТБОЛА В СИСТЕМУ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

3.1 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. — Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 класс. Примерная программа/ Матвеев Анатолий Петрович – М.: Дрофа, 2000. – С. 58-61.

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 пришкольных спортивных кружках по футболу.

3.2 Разработка комплекса игровых упражнений для развития физических качеств

В рамках практической части исследования по развитию физических качеств младшего школьника средствами футбола, был разработан комплекс упражнений (табл. 1.)

Таблица 1.

Игровые упражнения 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).

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

Продолжение таблицы 1.

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</p>

	<p>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.

3.3 Результаты практического эксперимента

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 учащихся контрольной и экспериментальной группы

Вид тестирования	Группа	Средний показатель по группе		Динамика
		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
Анкета отношения детей к занятиям по мини футболу в школе	КГ	10	12	(+) 0,2
	ЭГ	12	15	(+) 0,3

Сравнение изменения показателей динамики в контрольной и экспериментальной группе отображено на рис. 1.

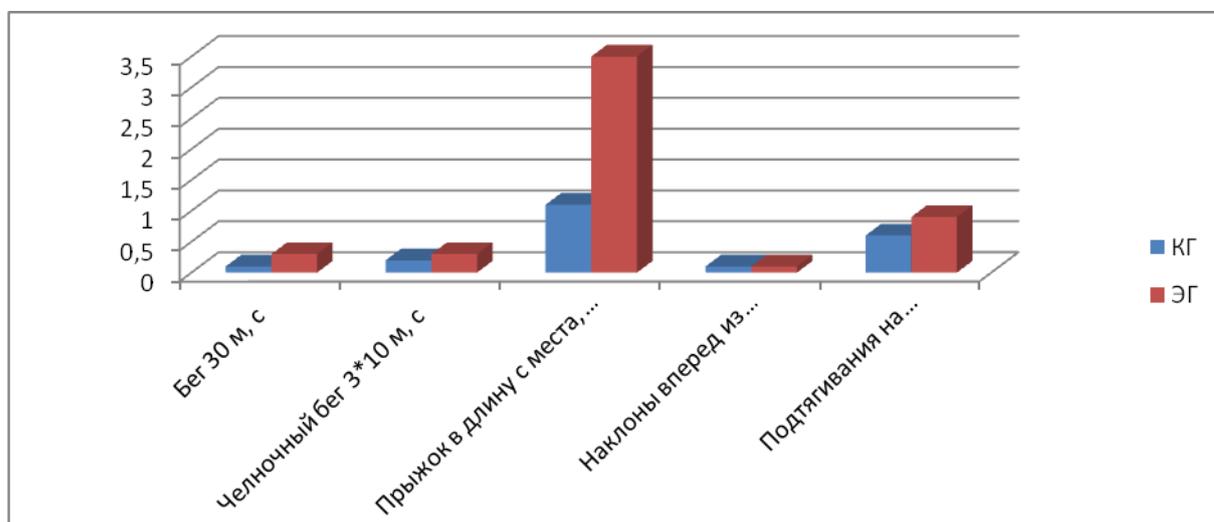


Рис 1. Сравнение динамики показателей физического развития в контрольной и экспериментальной группе.

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

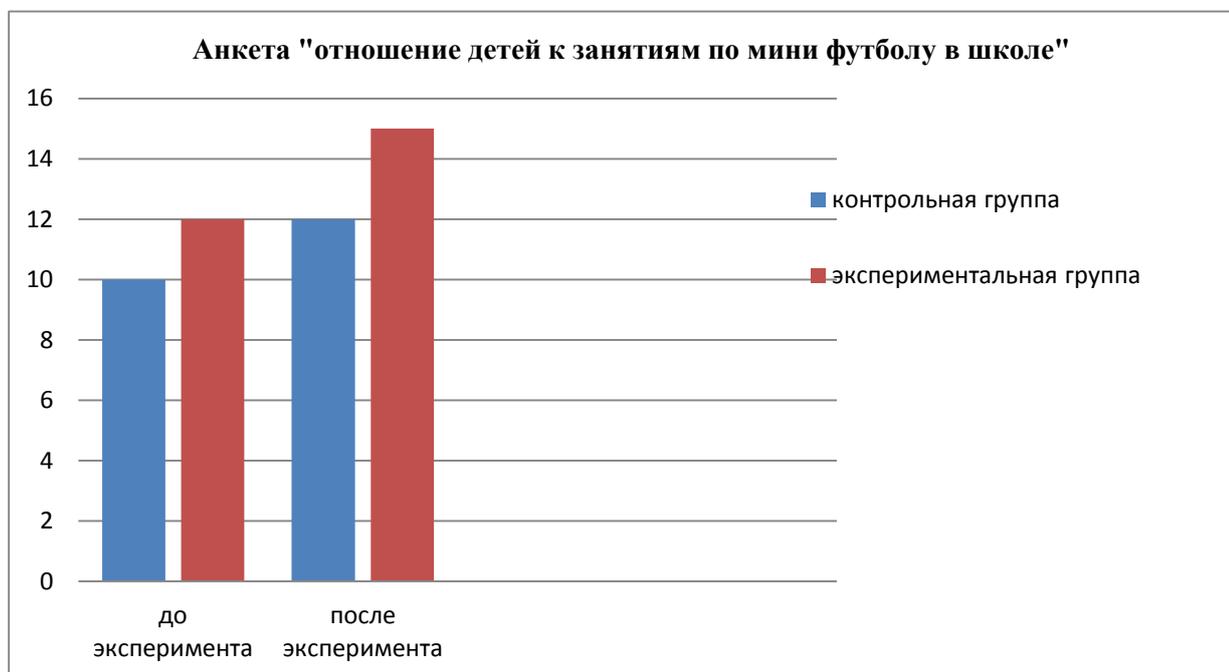


Рисунок 2– Анкета отношения детей к занятиям по мини футболу в школе .

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мини- футбол является высокоэффективным средством развития физических качеств школьника. 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 учащихся. 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. Учащиеся 5-6 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 школьника.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Разработанная и опробованная в ходе естественного педагогического эксперимента методика развития физических качеств во внедрении "мини-футбола в школу" во внеучебной деятельности школьников у младших школьников 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:

1. Анкету отношения детей к занятиям по мини футболу в школе .
(Е.Н.Калинина).

2. нормативы для тестирования физических качеств (начальная школа)

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 школьника.

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.

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, 2012. 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, 2009. – 242 с.
3. Ашмарин Б.А. Тория из методика педагогических исследований во физическом воспитании. – М.: ФиСк, 2002. – 223 с
4. Болотова А.К. Психология развития из возрастная психология. - М.: НИУ Высшая школаб экономики, 2012. - 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, 2008 - 174 с.
7. Гогунев Е.И., Мартьянов Б.И. Психология физическогo воспитания из спорта. М.: Академия, 2002. - 288 с.
8. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебникл для институтов физической культурыь. – М.: ФиСк , 2008. – 192 с.
9. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
10. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.
11. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология / Р.Н. Дороховг, В.П. Губан. -

- М.: СпортАкадемПресс, 2002. 230 с.
12. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры // курсы лекций. – 2009. - Екатеринбург. – С. 15-30
 13. Земцова И.И. Спортивная физиология. ... — Малаховкаб: МГАФК, 2010. — 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, 2012. – 80 с.
 15. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Э.Б. Крайнова. - М. : Форум, 2007 - 208 с.
 16. Козловой В.И., Гладышева А.А. Основы спортивной морфологии. – М.: ФиСк, 2007. – 103 с.
 17. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для вузов / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. - М. : Академия, 2009 - 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. – 2010. – №10. – С 62-64
 19. Курамшино, Ю.Ф. Теория из методика физической культуры/Ю.Ф. Курамшино.- Москва.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
 20. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М.: Изд-во, Советский спорт, 2009. - 218 с.
 21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2005.-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, 2010. - 240 с.
25. Мухина М.П. Физкультурное образование школьников: учебка. пособие / М. П. Мухина; Сибирский гос. уник-те физ. культуры из спорта. - Омский: Издали-воз СибГУФК, 2014. - 400 с.
26. Начинская С.В. Спортивная метрология : учебник для студ. Учреждений высший. профи. образования. — 4-е изд., стерх. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 240 с.
27. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль во подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкино. - М.: Физическая культура, 2013. - 208 с.
28. Никитушкино, В. Г. Теория из методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. М.: Физическая культура, 2010. - 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. – 2009. - № 11. – С. 61-65.
30. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно – тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 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. – 29.09.2009.
33. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: ООО Издали-воз АСТ, 2002. - 864 с.
34. Основы теории из методика физической культуры. / под ред. Гужаловского А.А. – М.: ФиСк, 2000. – 352 с.
35. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая

- систематик: 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, 2013 .- 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, 2010.
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., 2000. – С. 204-210.
41. Селиверстова В.В. Психофизиологическое тестирование спортсменов: учебное пособие / В.В. Селиверстоваб, Д. С. Мельников, Национальный гость ун-те физ. культуры, спортан и здоровья ими. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербургер. – СПб: [б.и.], 2010. – 81 с.
42. Смирновка, Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология [Текстиль] / Ю.И. Смирновка, М.М. Полевщиков. –М. : Академия, 2000. – 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, 2010. - 620 с.
44. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сибсы. федерис. уник-т; [Состав. В.М. Гелецкий]. – Красноярский: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
45. Хазова С.А., Бгуашев А.Б. Потенциал физической культуры и спорта в

- воспитании и развитии школьников: монография. – Майкоп, изд-во АГУ, 2012. – 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», 2000. - 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, 2012. — 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, 2008. – 80 с.
- 49.Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта Учебное пособие. — Екатеринбург : Изд во Урал. федерального ун-та, 2014. — 244 с.
- 50.Янсон Ю. А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект : книга для педагога / Ю. А. Янсон. Ростов н/Д, 2009. 635 с.

2 Анкету отношения 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.