

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ

**БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИУ «БелГУ»)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ ИГРЫ В ФУТБОЛ НА
СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ**

Выпускная квалификационная работа студента очной формы обучения
направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,
профиль физическая культура
группы 02011503
Водяницкого Андрея Александровича

Научный руководитель
к.п.н., доцент Миронова Т.А.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста	6
1.2. Характеристика технических приемов в футболе	11
1.3 Особенности обучения футболу в младшем школьном возрасте.....	15
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1 Методы исследования	21
2.2. Организация исследования.....	23
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	25
3.1. Характеристика используемой методики обучения детей начального школьного возраста игре в футбол на секционных занятиях	25
3.2 Результаты исследования технической и физической подготовленности юных футболистов в начале педагогического эксперимента	29
3.3 Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов после педагогического эксперимента.....	30
ВЫВОДЫ.....	33
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	35
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	36
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	39

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Секционные занятия – одна из важных частей занятия физической культурой со школьниками. Занятия проводятся во вне учебное время. Одной самой популярной игрой среди детей начального школьного возраста является футбол. В связи с этим, в программу секционных занятий в начальной школе включено обучение игре в футбол.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива[1].

Главным в этой стадии является обучение технике игры в футбол, заложить основу для дальнейшего обучения и совершенствования техники игры. Для всех футболистов без исключения на сегодняшний день не обходим высокий уровень технико-тактических мастерства: командной и индивидуальной игры, игры в пас, контроля мяча и особенно ударов по воротам. Поэтому и необходимо повышать подход к специальной подготовки игроков, основными принципами которого должна быть индивидуализация. Таким образом подтверждается актуальность темы нашей дипломной работы.

Гипотеза: Предполагается, что использование разработанного комплекса специальных упражнений, в системе физического воспитания занимающихся позволит повысить уровень владения техническими элементами игры в футбол.

Объект исследования — Секционные занятия по физической культуре

младшего школьного возраста.

Предмет исследования. Процесс обучение технике игровых элементов футбола на секционные занятия по физической культуре младших школьников под воздействием комплекса специальных упражнений.

Цель исследования состояла в обучение детей младшего школьного возраста техническим элементам игры в футбол на секционных занятиях под средством комплекса специальных упражнений.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать специальную научную и методическую литературу по вопросам применения средств обучение игры в футбол для младшего школьного возраста.

2. Разработать и внедрить комплекс специальных упражнений для обучения техническим элементам игре в футбол.

3. Определить эффективность разработанного комплекса упражнений для обучения детей младшего школьного возраста и разработка практических рекомендаций по обучению техническим элементам игры в футбол на секционных занятиях.

Методы:

1. Анализ научно - методической литературы.

2. Тестирование.

3. Педагогическое наблюдение.

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

Элементы новизны заключается в том, что в данной выпускной квалификационной работе используются специально разработанный комплекс ранее ни кем не используемый, с помощью которого повысится эффективность при обучении игре в футбол для детей занимающихся в при школьных секциях по физической культуре.

Практическая значимость исследования определяется тем, что внедрение результатов исследования в работу на секционных занятиях в

школе позволит повысить эффективность обучения технике игры в футбол для детей младшего школьного возраста.

Структура выпускной квалификационной работы определяется задачами исследования и состоит из введения, трех глав, выводов и списка литературы.

ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст ребенка – это тот возраст в жизни детей, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, происходит его улучшение и совершенствование. Стоит отметить, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей различных физических качеств и координационных способностей, применяемых в повседневной двигательной активности. Чтобы качественно планировать и строить работу с данной категорией учащихся, преподавателю нужны глубокие знания в области анатомии, физиологии, психологии ребенка. Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при осуществлении педагогической работы в младших классах. В младшем возрасте учебная деятельность неразрывно связаны с состоянием здоровья и физическим развитием. В 7-11 лет дети физически развиваются относительно спокойно и равномерно. Например, с увеличением роста и веса, выносливости, жизненной емкости лёгких идет относительно равномерно и пропорционально. Важно то, что костная система детей младшего школьного возраста находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей ещё не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани. Следовательно, это необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Обязательно нужно следить за формированием правильной осанки, постановки корпуса (туловища, положение «лордоз» и «кифоз»), походки учащихся. Постепенно формируются изгибы позвоночника, к 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна, к 12 – поясничная. Позвоночник обладает большой подвижностью у детей до 8-9 летнего возраста. [9]. Мышцы сердца, первоначально ещё слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов

относительно велик. Вес мозга в младшем школьном возрасте достигает веса мозга взрослого человека и 8 лет увеличивается в среднем с 1280 граммов (7 лет) до 1400 граммов (11 лет). Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-синтетическая функция коры головного мозга, так же изменяется процесс торможения, так как он становится сильнее, но и возбуждения продолжает также развиваться. Поэтому младшие школьники в высокой степени возбудимы. Необходимо помнить что ребенок может заниматься без сильного утомления от 3 до 6 часов, по этому не стоит забывать о соблюдении режима учения и отдыха. Работа по существующим программам не дает оснований тревожиться за состояние здоровья младшего школьника. Стоит отметить, что это возможно лишь при соблюдении правильной организации режима учения и отдыха[14].

Тренер по футболу, работающий с учащимися младшего школьного возраста на секционных занятиях, обязан хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Важно знать, что недостаток знаний детского организма может привести к ошибкам в методике обучения технике игры в футбол, и следовательно, к перегрузке умственных и физических способностей детей, что может привести к причинению вреда их здоровью. Детский организм вообще нельзя назвать уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте ему присущи те или иные особенности, влияющие на жизненные процессы организма, а так же на физическую и умственную деятельность ребенка. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. Увеличивается и окружность грудной клетки, ее форма превращается в конус, обращенный основанием кверху. Следовательно, становится больше жизненная емкость лёгких. Средние данные жизненной емкости лёгких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости лёгких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста. Кроме того,

до 11-12 лет обхват грудной клетки у девочек меньше на 1,2-2 см, а жизненная ёмкость легких – на 100-200 см по сравнению с мальчиками того же возраста. Таким образом, нагрузки в циклических и силовых упражнениях у девочек должны быть несколько меньше чем у мальчиков [15].

Однако функция дыхания еще не совершенна: из-за слабости дыхательных мышц дыхание у ребенка младшего школьного возраста учащенное и поверхностное. Дыхательный аппарат детей так же функционирует менее производительно. Задержка и затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает гипоксемию, то есть быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. При обучении детей физическим упражнениям обязательно стоит согласовывать их дыхание с движениями тела. Отсюда, и зависит обучение правильному дыханию во время упражнения – важнейшая задача при проведении занятий с детьми младшего школьного возраста. В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Эта система служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. То есть, кровь доставляет питательные вещества и кислород во все клеточки нашего организма и принимает в себя продукты жизнедеятельности, которые необходимо выводить из человеческого организма. Вес сердца растет с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца становится ближе к норме взрослого человека: 4 г на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту, у взрослого он составляет 70-72 удара в минуту. В связи с этим, за счёт ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза больше, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека [10].

Сердце ребенка младшего школьного возраста лучше справляется с работой, так как просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей, как правило, ниже, чем у взрослого

человека. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт. ст. При максимальной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. Поэтому после занятий, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются ещё больше - до 260 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является и легкая возбудимость сердца, в его работе часто наблюдается аритмия, возникающая из-за различных внешних влияний. Систематическая работа на уроках обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста. Большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, так же необходимо учитывать и помнить, что ребятам надо покрыть свои затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работоспособность [11]. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель, отношение обхвата грудной клетки к длине тела, то есть происходит как бы вытягивание тела. Четкой разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не наблюдается. Сила мышц кисти у девочек 6-8 лет значительно меньше, чем у мальчиков, примерно на 5 кг, а в 11-12 лет – уже на 10 кг. Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12-13 годам, - запястья и пясти. Кости таза интенсивнее развиваются у девочек с 8 до 10 лет [9].

При занятиях физической культурой очень стоит учитывать особенности формирования скелета. Резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на

нижние конечности, в процесс когда окостенения еще не закончился, могут привести к появлению у детей плоскостопия.

Формирование органов движения: костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата имеет огромное значение для роста детского организма. Мышцы в младшем школьном возрасте ещё достаточно слабые, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что может привести к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Следовательно, осанка детей представляется весьма неустойчивой, в связи с чем, у них может возникнуть асимметричное положение тела. У младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений. Для того, чтобы этого не происходило, стоит также ввести занятия партерной гимнастики и проводить физкультурные минутки на уроках. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, это выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а из-за достаточного количества движений и мышечной работы. К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует ещё развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.). Внимания у младших школьников носит произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, который мешает процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они ещё не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению. У

младших школьников преобладает наглядно-образная память, и для того чтобы учащиеся запоминали во время урока нужно учебный материал, преподносить в виде игры с детьми, что позволит им лучше запомнить внешние особенности изучаемого материала. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, а заученный материал недолго задержится в памяти учащихся.

1.2. Характеристика технических приемов в футболе

Техника футбола - это исторически сложившиеся комплекс приемов, посредством которых проводится игра. О техническом мастерстве футболиста говорит: а) количество используемых им приемов, которыми игрок совершенствует и применяет на практике; б) стабильность и надежность применяемых приемов независимо от различных факторов(напряженность матча, активное противодействие соперников, реакция болельщиков, непогода и т. п.) в) эффективность и целесообразность применяемых приёмов; г) легкость, непринужденность и рациональная скорость выполнения приемов. От технической подготовки игроков зависит реализация тактических и стратегических планов команды и тренера. Техника футбола специфична и многообразна, что создается разнообразие способов, и различных вариантов, разновидностей и условий выполнения приемов.

Для последовательного изучения техники игры, ее можно разделить на два вида: техника передвижения или техника игры без мяча и техника игры с мячом.[2].

1. Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки и повороты. В процессе игровой деятельности приемы техники используются в самых разных комбинациях. Особенностью передвижения футболистов является сочетание различных приемов бега с

прыжками, остановками, поворотами, медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной связи с искусством владения мячом. Целесообразное и комплексное применение приемов передвижения позволяет тесно решать тактические задачи.

Бег – основной способ передвижения в футболистов. В футболе используют различные виды бега: обычный бег, бег спиной вперед, с крестным шагом, приставным шагом.

Прыжки используют для выполнения следующих приёмов: остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторый специфических финтов. Все виды прыжка можно разделить на несколько фаз: отталкивания, полета и приземления. В футболе различают два вида прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Остановки в футболе являются эффективным средством изменения направления движений. Применяются два вида остановок: прыжком и выпадом. После остановки обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение остановке должно быть стартовой позой для последующих способов передвижений.

При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составную часть в технике выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используют следующие разновидности поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых ситуаций применяются также повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении[3].

2. Техника игры с мячом – это игровые приемы с мячом являющиеся основной составляющей частью футбола. Играя, футболисты как бы

соревнуется в умении бить, останавливать и вести мяч. В любой игре преимущество имеет та команда, которая лучше с играна и хорошо владеет и контролирует мяч. Каждый игрок команды, чтобы хорошо играть, должен овладеть техникой: а) ударов ногой и головой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу на разной высоте и скорости, посылая его точно и сильно в цель (в ворота, и напарнику по команде); б) остановок ногой, туловищем и головой мяча, катящегося и летящего с разной скоростью и траекторией движения; в) ведение мяча с различной скоростью и изменением траектории движения; г) отбор мяча у соперника во время передач, приема и видения; д) вбрасывание мяча; е) обманные движения (финты) на удар, передачу, ведение, отбор и т.д.

Удары по мячу являются важными игровыми приемами в игре футбол. Ударом забиваются мяч в ворота соперника, а также осуществляется передача мяча между партнерами по команде, выполняются штрафные удары и пенальти. Передачи являются «языком» футбола. Как правило, игроков высокого класса отличают более точные, сильные, своевременно продуманные и разнообразные способы ударов по мячу. Футболисты играя в футбол применяют удары по мячу ногой и головой.

Удары по мячу ногой производится носком, серединой, внутренней и внешней частью подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, пяткой, бедром и и подошвой по неподвижному и движущемуся мячу. Несмотря на индивидуальные особенности футболистов выполнения ударов по мячу ногой разными способами можно выделить общие части техники, которая состоит из разбега, постановки опорной ноги и замаха ударной ногой, удара, проводки и принятие стойки для быстрого продолжения игры.

Удары по мячу головой относятся к основным техническим приемам футбола, посредством которых проводится игра. Игроки и команды, владеющие этим техническим элементом, обладают большим преимуществом: ударом головой мяч забивается в ворота, передается партнерам, выбивается защитниками из штрафной зоны при разрушении

атаки команды соперника по воздуху. Игрок овладевший правильной техникой ударов головой, как правило выигрывает верховую борьбу за мяч. Несмотря на индивидуальные различия в технике ударов по мячу головой, общим в структуре этого приема является замах, удар серединой лба или боковой частью головы, реже – теменной частью головы или затылком. Удары выполняют в опорной и без опорном положении (в прыжке).

Остановка (прием) мяча является средством, которое дает возможность контролировать мяч, овладеть им с целью совершенствования дальнейших игровых действий: ведения, передач и ударов по воротам. В футболе выполняют полные и неполные остановки мяча с переводом его в положение, удобное для дальнейшего развития игры. Остановку мяча осуществляют за счет уступающих амортизирующих движений ногами, грудью и животом, шеей и накрыванием мяча стопой, голенью и животом. Мячи останавливают катящиеся и летящие с разной скоростью и высотой. О классности игрока судят по умению обрабатывать самые трудные мячи легко, быстро и непринужденно в сложной игровой обстановке, преодолевая сопротивление и упорство соперника.

Ведение мяча (дриблинг). Посредством ведение мяча игрок, постоянно его контролирует, может обыграть соперника и выйти на свободное место, на тактический простор, с целью выполнения удара по воротам или передачу мяча партнеру по команде. Несмотря на то, что ведение мяча как технический прием проигрывает во времени в футболе, так как позволяет раскрыться индивидуальным способностям организма футболистов. Проявляющимся в технике владения мячом и в понимании самой сути игры. В футболе применяют в основном ведение мяча ногой, редко головой, когда мяч, летящий по воздуху, нужно себе подыграть.

Вбрасывание мяча – прием, техника выполнения которого оговорена правилами соревнований. Точность вбрасывания мяча руками и отсутствие положение «вне игры» во время вбрасывания делают этот прием особо опасным, если он выполняется вблизи ворот. Вбрасывание выполняется из

стойки, когда ступни располагаются на одной линии, ноги вместе или врозь, вбрасывание производится с места или с разбега, иногда с последующим падением. Для увеличения дальности броска применяют разбег с 4-6 шагов, заканчивающийся принятием одного из последующих стоек.

Обманные движения (финты) – это игровые приемы и действия футболиста, посредством которых: а) маскируются истинные намерения игрока; б) соперник вводится в заблуждение; в) вынуждая соперника потерять равновесие или покинуть удобную позицию; г) соперник неуверенно выполняет технико-тактические действия или приемы, что создает предпосылки для дальнейшей перехода у него игровой инициативы.

Финты – вершина техника-тактического мастерства футболистов, которую могут достичь футболисты, в совершенстве владеющие техникой футбола, хорошо разбирающие в вопросах тактической игры умеющие правильно оценивать игровую ситуацию и своевременно принимать решения, способных к творческой импровизации в игровой обстановке. Финты представляют сочетание игровых приемов в действии или иные имитации которые состоят из двух фаз: первая – ложная, цель которой вести в заблуждения соперника; вторая – истинная, во время которой выполняются истинное намерение игрока. В футболе применяют простые (состоящие из одного финта), и сложные (состоящие из нескольких комбинаций финтов), в основу которых лежит многократное повторение обманных движений. Успех приходит тогда, когда финты выполняются легко, естественно и правдоподобно. Игрок должен сохранять устойчивое положение тела, для развития дальнейших игровых движений и выполнению основного приема[5].

1.3 Особенности обучения футболу в младшем школьном возрасте

Спортивная подготовка футболистов - это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей

совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства. Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания. Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения - это освоение “школы”, т.е. техники, основных индивидуальных и групповых тактических действий, формирование умений тренировочной и соревновательной деятельности. При этом обучение тесно связано с физическим развитием занимающихся.

Тренировка - дальнейший специализированный этап спортивного совершенствования, направленный на углубленное развитие технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств. Между обучением и тренировкой нет резкой грани, так как, обучая, мы одновременно тренируем, а, тренируя - обучаем. Условное разделение этих понятий позволяет более четко определять задачи для каждого этапа многолетней подготовки, выбирать наиболее эффективные средства и методы для их решения. Причем удельный вес обучения и тренировки в структуре различных этапов подготовки неодинаков. Процесс обучения и тренировки должен носить воспитывающий характер. Воспитание - это целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого. Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей - главные задачи процесса воспитания спортсменов. Обучение, тренировка, воспитание взаимосвязаны и взаимообусловлены прежде всего единством согласованной деятельности тренера и коллектива футболистов. Задачи подготовки высококвалифицированных футболистов могут быть решены только при условии ведущей роли тренера. Он должен опираться в работе на научно обоснованную теорию, непрерывно совершенствовать специальные знания, быть в курсе последних достижений науки и практики и уметь внедрять их в процесс обучения и тренировки футболистов[1].

Обучение футболу младшего школьного возраста на секционных занятиях – это один сложный, единый и непрерывный педагогический процесс, суть которого лежит в укреплении здоровья юных футболистов, улучшение их физической подготовленности, и овладение технико-тактическими способами игры в футбол. Этот возраст занимающихся превосходно подходит для осуществления тренировочных занятий на начальном периоде, в следствии чего он подготавливает организм детей к более значительным физическим и интеллектуальным нагрузкам.

Мальчики и девочки 6 – 7 лет которые решили проявить желания и пришли играть в футбол, им нужно так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы они, во-первых, навсегда связали свою жизнь с футболом, и, во-вторых, стали хорошими и перспективными игроками. История футбола (как и история человечества) знает один путь решения этих вопросов: юным спортсменам должно быть интересно в футболе, но заниматься при этом они должны в соответствии с законами и правилами спорта и футбола. Как уже упоминалось выше, для мальчиков и девочек игра. Поэтому именно игровой метод должен стать для детей основным тренировочным средством[4].

Давайте приставим на минуту впечатление детей, которые изъявили желание и пришли заниматься футболом, и мы пытаемся им объяснить что «можно» и что «нельзя», в зависимости от их поведения на тренировке. Да, нам нужен порядок на занятии, по этому установка тона общения с занимающимися с начала тренировки, это очень важно. Таким образом мы лучше узнаем игроков и будет возможность достигнуть наилучшего результата. Дети любят футбол не за красивую игру, а за то что она дает им возможность бить по мячу и одерживать победу. Используя это, за коротким рассказом задачи, следует дать возможность прикоснуться к мячу и поиграть. Дети получают удовольствие от игры, а Вы требуемый результат.

Детей в возрасте 6-10 лет нельзя не рассматривать как мини-профессионалов. Обучение должно захватить и вовлечь детей. Также нельзя забывать про физиологические особенности детей этого возраста, так как

концентрировать долго внимание на одном виде деятельности они не могут. Упражнения даваемые тренером должны быть короткими и разнообразными, со множеством небольших по времени пауз. На начальном этапе подготовки мы должны заняться улучшением основных двигательных навыков (бег, прыжки, повороты, перекаты, остановки и т.д.) Все перечисленные движения являются частью футбола. Наша состоит в том чтобы не только обучить детей футболу, но и привлечь и выработать стойкий интерес воспитанников к игре, чтоб они приходили с большим желанием и интересом на тренировки[6]. Физические упражнения – это действие, которые определяют основные процессы, которые проходят в организме занимающихся, в ходе выполнения различных упражнений. Эти процессы многогранны. Поэтому они могут рассматриваться в различных сторон: психологии, физиологии, биохимии, педагогики и др. Тем самым мы можем сказать что, физические упражнения совокупно влияют на организм занимающихся, что позволяет решать ряд задач в спортивной тренировки. Физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения. Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий. После демонстрации изучаемого действия в рассказе дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным. Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового

представления способствует демонстрация изучаемого действия. Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания. При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Углубленное разучивание. Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. Происходит необходимая перестройка регуляторных процессов в ЦНС (концентрация возбуждения, развитие внутреннего торможения и др.), что способствует правильному, четкому и свободному выполнению изучаемых движений.

Закрепление и совершенствование. Основные задачи этого этапа - дальнейшее закрепление освоенных действий, доведение их до уровня автоматизированности и формирование навыка надежного применения в игровых условиях[1].

Действие любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод – способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым

материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Практический метод спортивной тренировки, основанный на двигательной деятельности спортсмена, подразделяется на методы упражнений, игровой и соревновательный метод.

Словесный метод – это практически все стороны деятельности тренера связанные с исполнением слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые качества.

Наглядный метод применяется для создания зрительных и двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической и физической подготовленности[8].

К тому же не стоит забывать перед каждым занятием необходима хорошая разминка. Если этого не сделать, во-первых, вам будет трудно заниматься, во-вторых, велик риск получить травму (например, из-за недостаточной разминки часто случаются надрывы или разрывы мышц, травмы суставов или разрывы связок), а в-третьих, если вы выходите на замену, то без предварительной разминки вам будет очень сложно «войти в игру» [7].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИСЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач поставленных задач, в работе применялись такие методы как: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики и тестирование.

Анализ научно-методической литературы заключался в подробном изучении специальной литературы по физиологии, психологии теории и методики физической культуры, а также подробному изучению техническим приемам игры с детьми начального школьного возраста. В данной работе был разработан методологический аппарат исследования, и стояла задача с определением методики педагогического эксперимента с задачей указанной в теме дипломной работы.

Для подтверждения поставленной в работе гипотезы был проведен педагогический эксперимент, цель которого заключалась в выявлении эффективности применяемой методики и состояла из трех этапов: диагностический, который заключался в предварительном тестировании и отбору контрольной и экспериментальной группы. Операциональный этап, сутью которого было внедрение экспериментальной методики обучения детей начального школьного возраста игры в футбол на секционных занятиях. И заключительный этап назывался результативный, задачей этого этапа было в проведении контрольного тестирования, обработки и анализа полученных данных.

При обработки полученных результатов, в ходе педагогического эксперимента у участников применялись, методы математической статистики. В ходе обработки полученных результатов, проводились расчеты экспертной оценки. Критериями оценивания служили точность, и время выполнения теста. Оценка экспертами проводилась до начала и в конце проводимого эксперимента, для получение данных о обучении детей начального школьного возраста игре в футбол в секции школы.

Достоверность полученных данных рассчитывалась при помощи метода Стьюдента, смысл этого метода заключается в сравнении двух выборок одной и той же генеральной совокупности или двух различных состояний одной и той же выборочной совокупности.

Степень достоверности (P) находили по таблице t-критерия Стьюдента:

- если $P < 0,05$, то ошибка меньше 5% и результат тестирования является статистически достоверным;

- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат тестирования является статистически недостоверен.

Тестирование проводилось начале и в конце педагогического эксперимента по тестам школьной комплексной программы и в. включало в себя следующие испытания:

1. Бег 30 метров. Тест проводился на поле. Для усиления мотивации в забеге присутствовал соревновательная деятельность которая заключалась в соревновании. 2. Результат теста определялся с точностью до 0,1 секунды.

2. Челночный бег (3x10м). В забеге участвуют два испытуемых. Перед началом испытания чертится линия старта и линия финиша. По команде «На старт!» мальчики подходят к линии старта. По команде «Внимание!» приготавливаются к бегу. По команде «Марш!» они бегут к финишу, не останавливаясь, возвращаются на линию старта, и преодолевают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения участниками финиша. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 секунды.

3. Прыжок в длину с места. Перед началом испытания нужно подготовить площадку: начертить линию отталкивания и перпендикулярно ей закрепить рулетку. Участники становятся около линии отталкивания, не пересекая ее и не касаясь носками, и выполняют толчком двумя ногами прыжок в длину с места. Расстояние определяют от линии отталкивания до сзади стоящей пятки любой ноги. Испытуемому дается три попытки,

лучший результат фиксируется в протоколе с точностью до одного сантиметра.

4. Наклон вперед на гимнастической скамье. К гимнастической скамейке вертикально прикрепляют линейку, совмещая нулевую отметку с плоскостью скамейки. Испытуемый становится ногами на скамейку и выполняет наклон вперед, ноги при выполнении испытания прямые. Судья исследует по линейке уровень гибкости. Испытуемому дается две попытки, в протокол вносится лучший результат из них. Точность результата определяется до 0,5см.

Тесты для оценки технической подготовленности

1. Ведение мяча 30м. Тест проводился на поле. В забеге участвовало по два человека. Время ведение мяча определили с точностью до 0,1 секунды.

2. Оценка точности ударов мяча по воротам. Испытуемый становится лицом к воротам. Удар выполняется по воротам размером 2х3 м, которые разделены на три зоны с помощью лент. Попадание мяча в центральную зону шириной 1 метр оценивалось в 5 баллов; в среднюю зону шириной по 0,5 м – 4 балла; во внешнюю зону также шириной по 0,5м – 3 балла. Всего выполнялось 5 ударов.

2.2. Организация исследования

Все экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «Новоборисовская СОШ им. Сырового А.В.» в три этапа. Первый этап эксперимента (с сентября по декабрь 2018г.) который заключался в теоретическое обоснование, и изучение и анализе учебно-методической литературы. На этом этапе был проведен теоретико-методологический анализ литературных источников, посвященных изучению анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста и, обучению игры в футбол. Были подобраны тесты, направленные на

выявление физической подготовленности и первоначальных показателей техники детей, занимающихся футболом в школьной секции и отнесенные к основной группе здоровья. В ходе данного эксперимента была сформирована основная и экспериментальная группа испытуемых в количестве по 14 человек в каждой.

Перед началом эксперимента проводилось предварительное тестирование показателей технической подготовки мальчиков младшего школьного возраста, занимающиеся футболом в секции школы. На втором этапе эксперимента (с января 2019г. по март 2019г.) была проведена апробация экспериментальной методики обучения игры в футбол с детьми младшего школьного возраста в секции школы в экспериментальной группе. В конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе было проведено контрольное тестирование для выявления эффективности разработанной методики обучения игры в футбол. На третьем этапе (апрель – май 2019г.) происходила обработка полученных данных, формулировались выводы по проделанной работе, проходило оформление результатов исследования в виде выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Характеристика используемой методики обучения детей начального школьного возраста игре в футбол на секционных занятиях

Для проведения тренировочных занятий нами была отобрана экспериментальная группа детей младшего школьного возраста изъявившие желание заниматься футболом в школьной секции. На тренировках для лучшего усвоения применялся рассказ и подробное объяснение техники и тактики игры. А для лучшего представления технических действий мы также использовал наглядные материалы в виде рисунков и схем (Приложение1).

Весь тренировочный процесс проходил в спортивном зале. В ходе занятия нами ставились задачи на обучение детей технике игры, ознакомление с правилами игры в футбол и овладению техническими приемами и знакомством с тактикой игры [4].

Для обучение занимающихся игре в футбол мной были отобраны следующие технические элементы:

- ведение мяча внутренними и внешними сторонами подъема;
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- ведение мяча с обводкой фишек;
- жонглирование одной и двумя ногами;
- остановка мяча летящего с различной скоростью и под различными иглами;
- остановка мяча летящего по воздуху головой, грудью и бедром;
- выполнение передач различной дальности (короткие, средние и длинные);
- выполнение передач различными частями стопы;
- выполнение ударов по неподвижному мячу после разных разновидностей бега (прямолинейного и зигзагообразного);
- выполнение ударов разной частью стопы;

- выполнение ударов по мячу после обводки фишек или партнёра;
- выполнение ударов по летящему мячу;
- выполнение штрафных и угловых ударов;
- выбрасывание мяча из аута.

Для большей эффективности проводимого эксперимента каждое тренировочное занятие имело свои четкие временные рамки, а именно каждое занятие длилось не более одного академического часа и проводилось 3 раза в неделю, из них один раз в неделю проводилась игра в футбол.

В тренировочном процессе для лучшего усвоения учебного материала использовались как тематические, так и комплексные занятия. Трудность проводимости занятия заключалась в том, что в комплексных занятиях на одной тренировке решались две и более задачи, а в тематических одна основная задача.

Все тренировочное занятие можно разделить на несколько стадий:

1. Подготовительная часть. На этом этапе происходит расстановка и объяснение целей и задач, на предстоящую тренировку. Основное время данного этапа уделяется к подготовке функционального состояния организма к предстоящей деятельности, поэтому характер нагрузок соответствовал особенностям упражнений имеющихся в основной части. Временное ограничение на данном этапе составляет 13-20% от основного времени тренировочного занятия. Выполнение разминки на этом этапе позволило подготовить функциональное состояние организма к выполнению максимальных тренировочных нагрузок в основной части занятия.

2. Основная часть. Цель этого этапа заключалась в обучении технике и тактике во время игры в футбол, также уделялось время развитию специальных физических качеств. При планировании основной части в экспериментальной группе, мы уделяли внимание не только технико-тактическим действиям, но и развитию: силы, выносливости, быстроте, ловкости также не забывали и про гибкость. Все эти качества развивали в

разных этапах основной части. Временное ограничение данного этапа составляло 73-85% от времени тренировки.

3. Заключительная часть. На этом этапе тренировки мы постепенно приводили организм занимающихся к исходному состоянию. В завершении тренировки мы подводили итоги и каждому ребенку давали индивидуальные задания на дом. Продолжительность заключительного этапа составляла от 6-10% от общего времени тренировки.

В общую разминку на тренировочном занятии входили не только общеразвивающие упражнения, которые менялись каждую тренировку в зависимости от задач, но также в разминке применялись подвижные игры, которые подбирались специально к задачам каждого занятия. Всю разминку которую мы использовали можно разделить на две части: в движении и на месте. В движении применялись такие упражнения как: бег медленным темпом, бег спиной вперед, с крестным шагом, бег спиной вперед, ходьба на носочках и на пятках, гусиным шагом, прыжки по кочкам, ходьба по прямой линии. Разминка на месте включала в себя следующие упражнения: упражнения для шеи (наклоны, повороты, сгибания); упражнения для рук и плечевого пояса (сгибания и разгибания, повороты и махи); упражнения для осанки (повороты, наклоны, вращения); упражнения для ног (махи, выпады, приседание, прыжки, вращение).

Также в нашей методике применялись различные упражнения на развитие скорости и выносливости. Акробатические упражнения для тренировки вестибулярного аппарата и подвижные игры и эстафеты.

В технико-тактическую подготовку входили такие упражнения как:

1. Ведения. Ведения выполнялись внутренней стороной подъема правой или левой ногой, попеременное ведение левой и правой ногой. Обводка фишек.

2. Остановка мяча. Остановка мяча выполнялась: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, остановка подъёмом или носком, бедром, грудью и головой.

3. Удары по мячу. Удары внутренней стороной подъема, серединой подъема, удары внутренней и внешней частью подъема, удары носком и пяткой, удары с лету и удары головой.

4. Отбор мяча осуществлялся с помощью таких упражнений как: отбор мяча перехватом и отбор мяча подкатом.

5. Финты использовались следующие: ложный замах на удар, ложная остановка, выпад в сторону, ложный пас и переступание через мяч.

6. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега.

7. Передачи мяча. Для тренировки точности и силы передачи лучше использовать такие упражнения как: «треугольник», передачи в парах на месте и в усложненном варианте в движении, еще одно эффективное упражнение для тренировки и совершенствования передач это «квадрат».

Техника вратаря включала в себя такие элементы как: основная стойка вратаря. передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота, также ловля мяча без прыжка и в прыжке, катящегося и низко и в падении. Выбивание мяча от ворот с места, с рук и выбрасывание мяча руками..

Тактика нападения включала в себя:

- индивидуальные действия без мяча.
- индивидуальные действия с мячом.
- групповые действия.
- различные виды комбинаций.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия.
- групповые действия.
- командные действия.

Тактика вратаря: состояла в правильном выборе позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от

ворот. Выбор позиций при выполнении действий команды соперника вблизи ворот.

3.2 Результаты исследования технической и физической подготовленности юных футболистов в начале педагогического эксперимента

Для определения уровня подготовленности нами было проведено предварительное тестирование в группах: экспериментальной и контрольной, по показателям физической и технической подготовленности. Чтобы убедиться в относительной однородности данных групп, было проведено предварительное сравнение двух групп по полученным показателям в начале педагогического эксперимента (таблица 3.1).

Таблица 3.1

Сравнительный анализ двух групп в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	КГ; n=14	ЭГ; n=14	Разность	p
1.	Наклон вперед из положения стоя на гим. скамье (см)	4,0±1,0	4,1±0,5	0,1	>0,05
2.	Бег 30м (с)	6,5±0,7	6,2±0,7	1,3	>0,05
3.	Челночный бег 3x10м (с)	8,8±0,1	8,7±0,07	0,1	>0,05
4.	Прыжок в длину с места (см)	125±9	127±12	2	>0,05
5.	Ведение мяча 30м (с)	8,1±0,3	8,3±0,4	0,2	>0,05
6.	Удар по воротам на точность (б)	6±1	7±1	1	>0,05

Статистическое сравнение результатов двух групп показало что:

В тесте наклон вперед из положения стоя на гимнастической в начале теста в контрольной группе составил 4, а в экспериментальной 4,1.

В тесте бег 30 метров, показатели были таковы: в контрольной группе 6,5, в экспериментальной 6,2.

В тесте челночный бег 3x10, показатели были таковы: в контрольной группе 8,8, в экспериментальной 8,7.

В тесте прыжок в длину с места, мы получили следующие результаты: в контрольной группе 125, в экспериментальной 127.

В тесте ведение мяча 30 метров, показатели были таковы: в контрольной группе 8,1, в экспериментальной 8,3.

И в последнем тесте удар по воротам на точность, мы получили следующие показатели: в контрольной группе 4, в экспериментальной 5.

Средние показатели по тестам в двух группах находятся практически на одном уровне физической подготовленности. Достоверных различий в обеих группах не выявлено.

3.3 Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов после педагогического эксперимента

Для того чтобы проверить эффективность разработанной нами методики мы провели итоговое тестирование в контрольной и экспериментальной группе, где использовали те же тесты, что и при предварительном тестировании.

Результаты тестирования физической и технической подготовки юных футболистов представлены в таблицах 3.2 – 3.3.

Таблица 3.2.

Результаты тестирования юных футболистов в экспериментальной группе в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Разность	p
1.	Глубина наклона (см)	4,1±0,5	10,0±0,5	5,9	<0,05
2.	Бег 30м (с)	6,2±0,7	5,8±0,7	0,4	<0,05
3.	Челночный бег 3x10м (сек)	8,7±0,07	7,7±0,3	1	<0,05
4.	Прыжок в длину с места (см)	127±12	133±12	6	<0,05
5.	Ведение мяча 30м (сек)	8,3±0,4	7,7±0,4	0,5	<0,05
6.	Удар на точность (б)	4,1±0,5	10±1	5,9	<0,05

В экспериментальной группе за период эксперимента результаты улучшились во всех представленных тестах, которые характеризуют физическую и техническую подготовленность юных футболистов. Особое внимание можно уделить челночному бегу, суть данного упражнения заключалась мобилизации у юных футболистов на значительном уровне психомоторики, функциональных систем, которые позволяют игроку передвигаться с большей скоростью, и с изменением направления движения. В контрольной группе изменения в результате тоже совершились, хотя различия не достоверны.

Таблица 3..

Результаты тестирования юных футболистов в контрольной группе в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Разность	p
1.	Глубина наклона (см)	4,0±1,0	9,8±0,5	5,8	<0,05
2.	Бег 30м (с)	6,5±0,7	6,2±0,7	0,3	<0,05
3.	Челночный бег 3х10м (с)	8,8±0,1	8,1±0,3	0,7	<0,05
4.	Прыжок в длину с места (см)	125±9	130±12	5	<0,05
5.	Ведение мяча 30м (с)	8,1±0,3	7,7±0,4	0,4	<0,05
6.	Удар на точность (б)	4±1	7±1	3	<0,05

В контрольной группе в конце педагогического эксперимента незначительно улучшились результаты во всех тестах. Занимающиеся на секционных занятиях по футбол юноши контрольной группы постепенно начали показывать неплохую динамику физических и технических показателей, но чуть чуть хуже чем в экспериментальной группе. Благодаря полученным результатам можно сформулировать вытекающее обобщение. Таким образом из полученных результатов, которые представлены в таблице 2, можно сделать следующие выводы, что в процессе нашего педагогического эксперимента, целью которого было обучение детей

начального школьного возраста игре в футбол, путём использования специальных упражнений, показало то что произошло улучшение всех представленных тестов в контрольной и экспериментальной группах наблюдается положительная динамика в физической и технической подготовленности юных футболистов на секционных занятиях. Достоверность полученных результатов наблюдалась как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

Можно сказать с утверждением, что используемый нами комплекс упражнений с целью обучение детей начального школьного возраста игре в футбол позволил достигнуть таких результатов.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы позволил установить, что в младшем школьном возрасте происходит активный рост мышц и увеличение длины и массы тела. Так же установлено, что младшие школьники не могут долгое время концентрировать внимание на каких-либо отдельных объектах. Это приводит их к быстрому утомлению и потере работоспособности. Было выяснено, что правильно организованная деятельность на секционных занятиях по физической культуре способствует гармоничному развитию анатомо-морфологических и психологических свойств организма детей.

2. На основании теоретического анализа методической литературы была разработана экспериментальная методика обучения детей младшего школьного возраста техническим элементам игры в футбол на секционных занятиях по физической культуре. Методика предусматривала обучение основным техническим действиям игрока в защите и нападении, а также действиям вратаря.

3. Вначале педагогического эксперимента было проведено тестирование и деление на примерно равную по физическим показателям контрольную и экспериментальную группы. Между контрольной и экспериментальной группами до педагогического эксперимента достоверных различий в результатах тестирования не наблюдалось.

3. В конце педагогического эксперимента проводилось итоговое тестирования в контрольной и экспериментальной группах. Итоговое тестирование показало, что в экспериментальной группе произошёл статистически достоверный прирост результатов в тестах: 1. Бег на 30м. 2. Челночный бег 3x10м. 3. Ведение мяча 30м. 4. Удар по воротам на точность. ($p < 0,05$). В контрольной группе достоверного прироста результатов не обнаружено. Это говорит о том, что разработанная методика по обучению

детей техническим элементам игры в футбол оказала положительный эффект.

4. После исследования были разработаны практические рекомендации по обучению детей младшего школьного возраста игры в футбол на секционных занятиях по физической культуре.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. На начальном этапе обучения детей игры в футбол происходит изучение и освоение большей части технических элементов игры. Перед разучиванием элементов лучше всего разбить их на несколько частей и изучать в облегченном варианте. По мере освоения данного элемента можно усложнять его различными упражнениями. Также необходимо применять блоки специальных упражнений на обучение: ударам по воротам, ведению мяча, обучению передач и упражнения на «чувства мяча». Тренировочное занятие рекомендуется проводить 3 раза в неделю по 45 минут, из которых одно занятие стоит отводить игре в футбол.

2. Не стоит забывать то, что на данном этапе обучения, у детей слабая концентрация внимания на усвоение полученного материала, поэтому когда тренер заметил, что дети начали отвлекаться от выполнения данного вида работ работы, то лучше сменить вид деятельности. Лучшим вариантом продолжение тренировки будет, подвижная игра. Так как в игре можно развивать несколько физических качеств.

3. Игра в футбол по упрощенным правилам рекомендуется проводить с малыми командами от трех до пяти человек. Продолжительность одной игры составляет 8 минут. Размеры площадки составляют 10x25 м. Размеры ворота - высота - 160 см, ширина - 200 см. Перед игрой детей необходимо ознакомить с правилами футбола, которые им необходимо обязательно соблюдать во время игры.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения занимающимися двигательных действий, выявлять и устранять ошибки в элементах техники. Также после каждого тренировочного занятия, детям необходимо давать домашнее задание на повторение и совершенствование изученных упражнений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры [Текст] / М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. —256с.
2. Спортивные игры: Учебник для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» [Текст] / В.Д Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас и [др.]. Под ред. В.Д Ковалев.- М.: Просвещение, 1988. – 304 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения [Текст]: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк Ю.М. Портнова, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк Ю.М. Портнова. –М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520с.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет.. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012. – 15с.
5. 2. Спортивные игры: Учебник для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» [Текст] / В.Д Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас и [др.]. Под ред. В.Д Ковалев.- М.: Просвещение, 1988. – 304 с.
6. С.М. Мосягин. Методические материалы, возрастные особенности игроков. 3-7 с.
7. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. А. Завазов— «Питер».
8. Теория и методика футбола: учебник / под общ. Ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова. – М.: Советский спорт, 2013. – 311-315 с.
9. Леонтьева Н. Н, Анатомия и физиология детского организма.- М.: Издательский центр "Академия ", 1999.- 448 с.
10. Базарова, Н. Азбука классического танца [Текст] / Н.Базарова // . - М.: Искусство, 2013. - 125 с.
11. Костровицкая, В. Школа классического танца [Текст] / В.Костровицкая // . - М.: Искусство, 2014. - 45 с.

12. Т.А. Капитонова, И.С. Козлова. Основы медицинских знаний: пособие для сдачи экзамена

13. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учебное пособие для студ. средн. спец. учеб. Заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – С. 27-67.

14. Кудрявцев, В.Т. Развитие детства и развивающее образование [Текст] / В.Т.Кудрявцев // . - Дубна, 2013. - 206с.

15. Физическая культура. 1-4 классы : учеб.для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. – 12-е изд., дораб. – М. : Просвещение, 2011. – 190с. : ил.

16. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.

17. Физическая культура. 1-4 классы : учеб.для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. – 12-е изд., дораб. – М. : Просвещение, 2011. – 190с. : ил.

18. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. - Псков, 2003. – 147-153 с.

19. Подготовка футболистов/ Под общей редакцией В.И. Козловского. - [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1979. -173-175 с.

20. Арефьев В.Г.[текст] Основы теории и методики физического воспитания: учебник. - Камянец - Подольский: П П Буйницкий О.А., 2011, С-73 - 81.

21. Глазырина Л.Д., Лапатик Т.А. Физическая культура: Учебник для 2-го класса. - Мн.: «Асар», 1996

22. Горшков, М.И. О развитии физических качеств//«Физкультура в школе». - 2002. - №1. - с. 19.

23. Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств школьников /А.А. Гужаловский. – Минск, 1987.

24. И. М. Бутин, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников, К. В. Ткачёв Физическая культура в начальных классах. Методическое пособие для учителя Часть 1. ИНИЦИАТИВА. ТВОРЧЕСТВО. ПОИСК. Выпуск №17

25. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1988
26. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.
27. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: АСТ, 1998
28. Пензулаева Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей. - М.: Просвещение, 2004 г. – 352 с.
29. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. Культуры. Под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2-е. М., «Физкультура и спорт», 1996.
30. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 класс. Примерная программа/ Матвеев Анатолий Петрович – М.: Дрофа, 2000. – 102с.
31. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Матвеев Анатолий Петрович. – М.: Дрофа, 2003. – 112с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

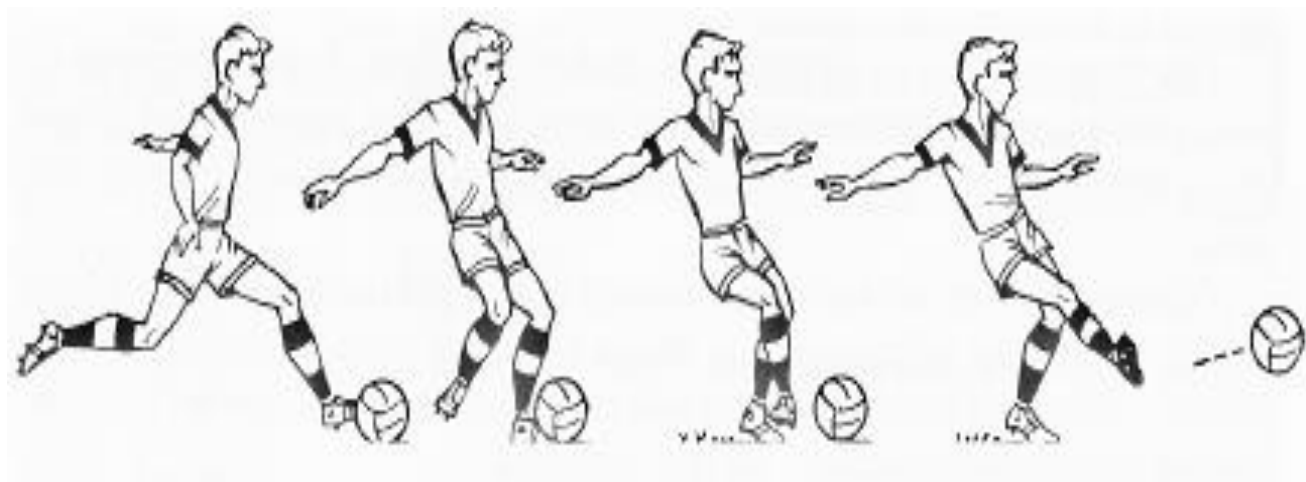


Рис. 1.1. Выполнение удара внутренней стороной стопы.



Рис. 1.2. Выполнение удара внутренней частью подъема.

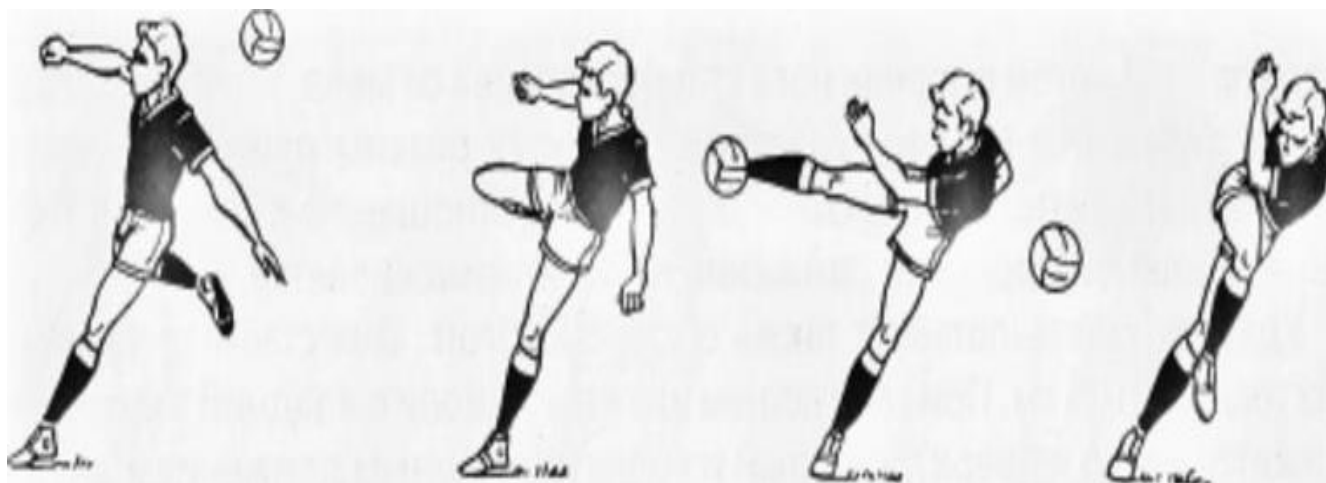


Рис. 1.3. Выполнение удара с лету.



Рис. 1.4. Выполнение удара головой в падении.



Рис. 1.5. Выполнение удара пяткой.



Рис. 1.6. Выполнение удара внешней частью подъема