



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Методика организации внеучебной деятельности
по футболу в образовательной школе**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01, Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения: заочная

Проверка на объем заимствований:

60,58 % авторского текста

Работа *Галиуллин* к защите

рекомендована/не рекомендована

« 2 » *июль* 20 *21* г.

зав. кафедрой ТвМФКиС

Жабиков В.Е. Жабиков

Выполнил:

Студент группы: ЗО-514/106-5-2

Галиуллин Вадим Самитуллович

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук кафедры

ТвМФКиС

Михайлова Татьяна Александровна

Челябинск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФУТБОЛУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	6
1.1 Общая характеристика внеучебной деятельности по футболу.....	6
1.2 Формирование мотивации школьников к занятиям футболом.....	11
1.3 Методика организации внеучебной деятельности по футболу в образовательной школе	16
Выводы по первой главе	32
ГЛАВА 2 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	34
2.1 Методы и организация исследования	34
2.2 Исследования потребностей, мотивов и интересов школьников в области занятия футболом во внеучебное время	36
2.3 Динамика развития уровня физической подготовленности юных футболистов.....	39
2.4 Результаты технической подготовленности юных футболистов в ходе педагогического эксперимента.....	42
Выводы по второй главе.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Актуальность исследования заключается в том, что футбол выступает средством физической подготовки детей в школе. В школе занятиям футболом уделяется недостаточное внимание. Данное обстоятельство связано с неполной организационной работой в школах. Было недостаточное количество секций по футболу. На сегодняшний день обстоятельства немного изменились. Футбол становится постепенно звеном подготовки юных футболистов именно в школах.

Футбол является средством физического воспитания детей, так как данный вид спорта очень популярен и удовлетворяет всевозможные физкультурные и оздоровительные интересы детей и требования школьной программы.

Сегодня школьники достаточно активно посещают секции по футболу, играют в футбол во дворах и на уроках физкультуры в школах.

Цель исследования: определить влияние средств футбола на физическую подготовленность школьников 12-13 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по футболу школьников во внеучебное время.

Предмет исследования: средство футбола, и его влияние на физическую подготовленность школьников.

Гипотеза исследования: предполагается, что модернизированная методика подготовки футболистов во внеучебное время, позволит повысить уровень физической подготовленности юных футболистов и будет способствовать улучшению физической качеств школьников.

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования были решены следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретико-методические основы методики организации внеучебной деятельности по футболу в образовательной школе.

2. Разработать методы и организацию исследования.

3. Исследовать подготовленность, мотивы и интересы юных футболистов к занятиям футболом во внеучебное время.

4. Проанализировать динамику уровня физической подготовленности юных футболистов.

База исследования: МОУ Кунашакская СОШ.

Этапы исследования:

– **I этап (2020 г.)** изучение состояния проблемы, проведение анализа общей и специальной литературы по теме исследования.

– **II этап (2020-2021 гг.)** первичная проверка и уточнение гипотезы исследования, определение контингента испытуемых, проведение эксперимента с целью проверки эффективности разработанной методики, беседа и анкетный опрос испытуемых. Проведение экспериментальной проверки выдвинутой гипотезы.

– **III этап (2021 г.)** анализ результатов исследования, формирование заключения, оформление квалификационной работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

Во введении представлена актуальность темы исследования, цель, объект, предмет, гипотеза, задачи, база и этапы исследования.

В первой главе выпускной квалификационной работы дана общая характеристика внеучебной деятельности, рассмотрено формирование мотивации школьников к занятиям футболом, а также представлена методика организации внеучебной деятельности по футболу в образовательной школе.

Во- второй главе выпускной квалификационной работы представлены Методы и организация исследования, проведено исследование подготовленности, мотивов и интересов школьников во внеучебное время,

проанализирована динамика уровня физической подготовки юных футболистов. На основании проведенного анализа представлены результаты технической подготовки юных футболистов в ходе педагогического эксперимента.

В заключении сделаны выводы по проведенному исследованию.

Список использованных источников состоит из 51 наименования.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФУТБОЛУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1 Общая характеристика внеучебной деятельности по футболу

Федеральный государственный стандарт (ФГОС) установил обязательное наличие внеучебной деятельности для начальной и средней школы, именно такая деятельность становится возможностью улучшения качества образования, так как:

1. Является личностно-ориентированным взаимодействием тренера и ученика, которое обеспечивает становление учащегося как личности в школьные годы.

2. Помогает ребёнку выбрать область своих интересов, развить свои способности.

Основная цель внеучебной деятельности по футболу– это всестороннее развитие ученика, в будущем взрослого с набором ценностей необходимых для современного общества, поэтому существует несколько направлений внеурочной деятельности по футболу:

а. Спортивно-оздоровительное. Это могут быть различные футбольные игры, тренировки, соревнования

б. Общекультурное. Примером внеурочной деятельности по футболу здесь может быть футбольные стадионы, футбольные музеи .

Основные задачи внеучебной деятельности по футболу:

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

2. Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу.

3. Совершенствование жизненно-важных навыков и умений в беге, прыжках, метании и плавании;
4. Привитие интереса к занятиям по футболу;
5. Воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств;
6. Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
7. Приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
8. Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности.
9. Создание условий для усвоения культурных ценностей, воспитание уважения к своей и чужой культуре.

Внеучебная деятельность по футболу имеет различные формы организации:

Беседа – достаточно старый метод организации дидактической работы. Беседу организовать несложно, достаточно подготовить необходимую информацию по определённой теме и вопросы.

Преимущества беседы:

- активизирует деятельность учащихся вовлечением в разговор на интересующие темы;
- развивает речь и память
- может быть проводником личностного воздействия тренера на занимающегося.

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения тактико-технических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

Сложность данного метода в том, частое его использование вводит детей со временем в скуку.

Конференции – данный формат внеучебной деятельности не может быть организован часто, так как требует большого охвата занимающихся и серьезной подготовки. Прибегать к такой форме лучше в середине или конце курса внеучебной деятельности по футболу в качестве формата подведения итогов. Важно выбрать не узконаправленную тему, и обязательно конференция должна носить проблемный характер. Обычно конференции предшествует написание научной работы, а сама она проходит на основе школьных научных сообществ.

Конференция имеет ряд преимуществ:

- введение детей в формат организации работы.
- возможность рассмотреть интересный проблемный научный вопрос в своём собственном исследовании.

Возможная сложность заключается в том, что не все дети готовы кропотливо заниматься исследовательской работой.

Соревнования – вид внеучебной деятельности, который помогает учащимся развить навык самостоятельности и конкурентоспособности. Соревнования позволяют дополнительно мотивировать учеников к

дальнейшему изучению необходимого материала помимо школьной программы.

Походы на игры любимых команд, музеи – формируют коллективный разум вне учебной деятельности, являясь и элементом отдыха и познавательной деятельности. Организовать культурный поход возможно по интересам учащихся и на основе изучаемой темы предмета. Это поможет глубже и с другой стороны наглядно рассмотреть информацию по определённому предмету.

В рамках данной формы внеучебной деятельности возможна реализация любого вышеперечисленного формата. Спортивные клубы объединяют детей по интересам и формируют продуктивное общение. Они имеют свою эмблему, программу, устав и девиз.

Для организации занятий в спортивном клубе необходима целенаправленная программа данной деятельности. Трудности могут возникнуть при правильной организации деятельности клуба и составлении программы.

Однако их преимущество в том, что в ненавязчивой, интересной форме в равной и самостоятельной группе они утверждают ценности образования, здравоохранения, уважения к личности другого человека, исторические ценности и ценности свободы и мысли.

Такое разнообразие видов деятельности обеспечивает индивидуальные потребности занимающихся. Тренер и учащийся находятся в эмоционально наполненной среде увлеченных людей. Дети направлены на успех в различных сферах.

Внеучебная деятельность по футболу– это образовательная активность, которая выходит за рамки учебного занятия (урока) и может проходить вне класса, и направлена она на формирование таких качеств у занимающихся как: организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе

Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение обучающимися основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

Учащиеся занимаясь футболом во внеучебное время должны:

Знать:

1. Терминологию избранной игры.
2. Правила и организацию проведения соревнований по футболу .
- 3.Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

Уметь:

1. Подготавливать места занятий.
2. Помогать в судействе.
3. Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

1.2 Формирование мотивации школьников к занятиям футболом

Футбол – один из самых популярных видов спорта в России. По последним данным в футбольных клубах и секциях нашей страны занято более 3 млн. человек, и это еще без учета любителей футбола, которые играют во дворах и на спортивных площадках.

Футбол направлен на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной

самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации здорового образа жизни. На уроках сформировать умение играть в футбол не представляется возможным, поскольку на данную тему отводится небольшое количество часов. Для решения данной проблемы существуют внеучебное время, детские юношеские спортивные школы (ДЮСШ), которые позволяют сформировать у спортсменов необходимые физические качества.

Многие дети приходят в ДЮСШ не учиться футболу, а играть в него. Поэтому тренеру необходимо организовать учебно-тренировочный процесс так, чтобы они, во-первых, навсегда остались в футболе, и, во-вторых, стали хорошими игроками. История футбола знает только один путь решения данных вопросов: занимающимся должно быть интересно. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих главными тренировочными средствами. Такова психологическая мотивация детей, особенно младшего школьного возраста, и ее следует учитывать при подборе средств и методов тренировки.

Мотивация, уверенность и талант тесно связаны между собой и особенно важны в юном возрасте. Неуверенные в себе дети теряют мотивацию к тренировочным занятиям. Отсутствие мотивации приводит к нежеланию пробовать выполнить упражнение и приложению недостаточных усилий. Для того, чтобы повысить мотивацию занимающихся футболом, необходимо создать обстановку, в которой дети не боятся допустить ошибку, где присутствует риск, поощрение достижений и происходит постепенное совершенствование навыков. Если мы сформируем мотивацию у детей, то у них появится желание осваивать новые навыки, он не будет бояться трудностей и его мышление выйдет за привычные рамки [1].

На начальном этапе обучения футболу в условиях ДЮСШ тренеру необходимо помнить, что мотивация занимающихся находится главным образом на чувственном уровне и, то какие качества он внушит детям о самих себе, отразится на их мотивации, желании, прилагаемых усилиях при освоении новых навыков, а в результате – на их уверенности в себе.

Мотивация в спортивной деятельности – это факторы и процессы, которые побуждают к действию либо бездействию в разнообразных ситуациях.

Мотивация в командных видах спорта – это особое состояние личности спортсмена, которое формируется в процессе соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, выступает в качестве основы для постановки и реализации целей, ориентированных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата.

Мотивация в командных видах спорта имеет большое значение:

- во-первых, она способствует коллективизму и формированию ответственности за индивидуальный вклад в достижения команды;
- во-вторых, имеет высокую значимость, так как в очень короткие сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации конкуренции с другими спортсменами и спортивными командами;
- в-третьих, мотивация побуждает к занятиям спортом.

Управление формированием мотивации в командных видах спорта является сложнейшей психолого-педагогической проблемой. Личность тренера выступает одним из важнейших мотивов активности спортсменов, добросовестности, поддержания длительного интереса к занятиям спортом.

Процесс формирования мотивации выражается преимущественно в связи с улучшением организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Для формирования мотивации в командных видах спорта большое значение имеет удовлетворенность занимающихся достижениями в спортивной деятельности с учетом их соответствия целям и задачам информация, о которых, оперативно поступает к занимающемуся от тренера благодаря обратной связи.

Мотивация юных футболистов выражается во внутреннем побуждении к достижению цели. Стимулом для мотивации юных футболистов являются соревнования. Кроме соревнований хорошей мотивацией для юных футболистов является похвала тренером достижений занимающегося.

Для каждого юного футболиста тренер должен подбирать индивидуальные средства мотивации, так как только при грамотном подборе тренером средств, спортсмен достигает необходимо успеха.

Тренер должен быть вооружен информацией об особенностях мотивации своих воспитанников, только тогда он сможет достичь желаемого результата в занятиях футболом. Учебно-тренировочный процесс, который построен с учетом индивидуальных особенностей юного футболиста, позволяет сформировать мотивацию достижения высоких результатов (как неотъемлемый компонент его готовности) и это, в свою очередь, способствует воспитанию целеустремленности и уверенности в победе.

Методика формирования мотивации у юных футболистов на начальном этапе обучения в секции по футболу включает в себя следующие компоненты:

1. Формирование благоприятных взаимоотношений в спортивной команде между юными футболистами, а также между спортсменами и тренером.

2. Анализ низкой эффективности соревновательной деятельности юных футболистов и объяснение ее выражением недостаточности усилий на тренировках и соревнованиях проводился при помощи мотивационного тренинга «причинных схем».

3. Формирование у юных футболистов способностей к самоанализу своей деятельности, целеполаганию и планированию своего поведения.

4. Формирование внутренней процессуальной мотивации. Для этого применяется «тренинг внутренней мотивации».

5. Работа с лидером и ведомыми в плане управления игровым взаимодействием и взаимоотношениями в команде.

6. Организация межличностного взаимодействия.

7. Удовлетворение актуальных потребностей в движениях, одобрении, самосовершенствовании

Так же одним из мотивационных средств в занятиях футболом являются спортивные соревнования. Соревнования помогают воспитывать настойчивость в достижении поставленной цели, силу воли к победе, развивать навыки работы в команде и для команды. Высокий эмоциональный накал соревновательных игр позволяет выявлять психологические свойства личности юных футболистов. Систематическое участие в соревнованиях повышает заинтересованность в учебно-тренировочных занятиях, способствует расширению контингента регулярно занимающихся спортом, в частности, мини-футболом. Без регулярного участия в соревнованиях невозможно полностью раскрыть потенциал своей личности как в аспекте физической подготовки, так и в социальном аспекте.

Высокая эмоциональная напряженность соревновательной деятельности. Условия постоянного игрового противоборства, особенно наличие физического контакта между соперниками приводит само собой к повышенному эмоциональному фону, характеризующему обстановку на площадке во время соревнований. Как известно, повышенная эмоциональность является одной из важнейших причин снижения

эффективности соревновательной деятельности, приводящих порой к неожиданным нелепым техническим и тактическим ошибкам, роковым образом влияющим на конечный результат игры. В ходе игры очень важно уметь сохранять высокий уровень игровой концентрации. Это означает умение направлять эмоции игроков своей команды на повышение точности двигательных действий как в условиях успешно складывающейся игровой обстановки, так и в условиях неудачного развития событий, требующего значительных волевых и физических усилий для создания предпосылок для перелома игровой ситуации в свою пользу.

Коллективность действий. Различие игровых функций членов команды требует от них умения постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели в игре и подчинять свои умения и эмоции требованиям игровой дисциплины. Хорошо известна старая спортивная пословица: «Порядок бьёт класс», подчёркивающая приоритет игровой дисциплины и наигранных тактических командных ходов перед индивидуальным исполнительским мастерством. Эта особенность командных спортивных игр имеет особое значение для формирования социальных навыков поведения, умения работать в команде и на команду, подчинять свои действия интересам решения общекомандной задачи.

1.3 Методика организации внеучебной деятельности по футболу в образовательной школе

31 декабря 2020 года Российский футбольный союз предложил в пределах школьной программы проводить уроки футбола. Однако это не означает, что с сентября 2021 года каждый ученик школы будет играть в

футбол на уроках. В соответствии со стратегической программой «Футбол в школе» каждый третий урок физической культуры в школе будет посвящен игре в футбол исключительно в 3 регионах, в частности, Республике Татарстан, Нижегородской области и Свердловской области. Остальные регионы введение футбола в пределах школьной программы могут вводить по желанию.

Данные обстоятельства обусловлены следующими проблемами. Первая проблема – это проблема материально-технического обеспечения. Так, например, в большем количестве школ Санкт-Петербурга присутствует только один спортивный зал. До пандемии в данном спортивном зале проводились уроки физической культуры одновременно для 2-х, а то и трех классов. Сегодня, Роспотребнадзором строго запрещено данное действие, и, к тому же дети изучают физкультуру в классе по учебникам, так как другого варианта составить расписание по 3 урока в неделю в каждом классе и проведение их невозможно. Кроме того, средств на то чтобы заменить устаревшее покрытие в спортивных залах школ, а еще и на стадионах, нет

Следующая проблема – это проблема кадрового обеспечения. На наш взгляд – это особо важная проблема. Сегодня, низкие заработные платы учителей физической культуры абсолютно не привлекают выпускников высших учебных заведений. В школах работают учителя либо предпенсионного возраста, либо уже находящиеся на пенсии. Бывшие спортсмены выбирают работу в спортивных клубах где отсутствует вседозволенность детей и давление со стороны родителей. Отсюда следует, проводить уроки физкультуры с футбольной направленностью просто некому.

По школьной программе в неделю два урока физкультуры отводится в первой четверти легкой атлетике, во-второй четверти гимнастике, в третьей – лыжам, в четвертой четверти нормативам и спортивным играм. Программа третьего урока физкультуры в неделю выбирается учителем на его усмотрение. Кроме того, возникает дилемма между девочками и мальчиками.

Конечно, любой мальчишка практически всегда имеет желание погонять мяч, но девочки. На наш взгляд существует масса видов спорта более подходящих для девочек чем футбол. Однако РФС имеет на данный счет свое мнение, считая, что, не вовлекая девочек в футбол ущемляет их права и внушает о неспособности девочек учиться и играть в футбол.

Рассмотрев основные проблемы по организации футбола в школе представим программу обучения детей в школе, в частности подготовку и упражнения.

Главный физический навык для футбола – это выносливость. Футболисту приходится очень много и интенсивно бегать, а это серьезная кардионагрузка, к которой нужно быть подготовленным. Среди других навыков, которые полезно развивать перед тем, как начать заниматься футболом, представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Физические навыки для футбола

Также не стоит забывать о том, что футбол – это командная игра. Поэтому в ней очень важны социальные навыки и умение работать в

команде. Как хорошо играть в футбол, если не взаимодействовать с другими игроками на поле – любой тренер скажет, что это невозможно.

Для начала занятий стоит приобрести специальные спортивные аксессуары, которые помогут заниматься комфортно и безопасно:

- форма (чаще всего шьется на заказ от клуба);
- бутсы;
- защита (для голеностопа, голени, иногда используются специальные аксессуары для защиты локтевого и коленного суставов);
- термобелье для тренировок в холодное время года;
- вратарские перчатки;
- аксессуары: спортивная сумка, бутылка для воды, гетры и др.

Приобрести соответствующие аксессуары, кроме формы с эмблемой клуба, можно в спортивном магазине. При выборе обратить внимание на то, чтобы защита плотно охватывала конечности, не мешала движению, не спадала при резких движениях.

Рассмотрим упражнения для развития навыков игры в футбол.

Перед тем как начать профессиональные тренировки, можно овладеть базовыми навыками. С ними будет гораздо легче и проще начать обучение. Главное, подойти к процессу ответственно, изучив правильность выполнения упражнений, чтобы потом не пришлось переучиваться. В Америке для обучения в специализированных школах принимают только молодых людей с базовыми навыками, в других же странах с этим проще – достаточно иметь желание и представление об игре.

Самое важное на начальных этапах тренировок – научиться контролировать мяч. Он должен лететь точно туда, куда необходимо игроку. Поэтому начинающим футболистам подойдет упражнение со стеной, которое можно делать даже детям.



Рисунок 2 – Поднятие мяча от стены

Чтобы выполнить это упражнение, нужно встать напротив стены. Внутренней частью стопы ударить по мячу так, чтобы он ударился о стену. После того, как мяч отлетит от стены, его нужно поймать в руки. Сложность состоит в том, чтобы не тянуться за мячом, когда он отлетает, а сделать передачу так, чтобы мяч после удара летел прямо в руки. Для первых тренировок можно сделать отметку на стене, куда должен прилететь мяч. Когда упражнение будет даваться легко, практически не глядя, можно экспериментировать с расстоянием до стены.

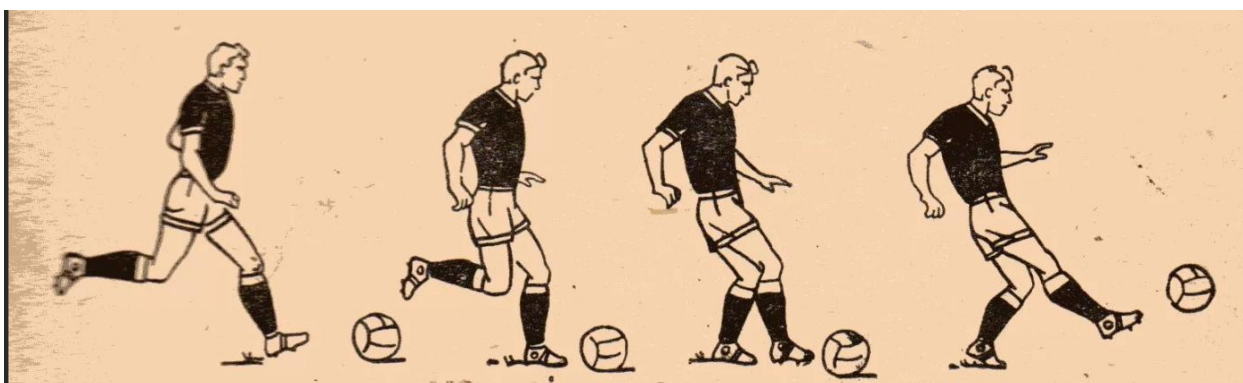


Рисунок 3 – Ведение мяча и смена траектории

Вести мяч по прямой линии дети и взрослые учатся достаточно быстро. Однако сложность возникает, когда есть необходимость сменить траекторию: развернуться на месте, повернуть в сторону, отклониться по дуге или под углом относительно ровного движения. Особенно сложно новичкам это делать на скорости. А ведь ведение мяча – это одна из главных составляющих футбола.

Для тренировки нужна площадка с уже нанесенными линиями или бетонная, где можно нанести линии краской или мелом. Задача начинающего футболиста двигаться с максимальной скоростью. Меняя траекторию по линиям. сначала можно тренировать просто повороты, двигаясь по периметру площадки, затем более сложные фигуры.

Тренировка ног. В спортивном мире есть поговорка о том, что ноги – это хлеб футболиста. Это верно, поэтому начинающему спортсмену особенно важно уделять внимание тренировке этой части тела. Рассмотрим упражнения, которые помогут в этом.

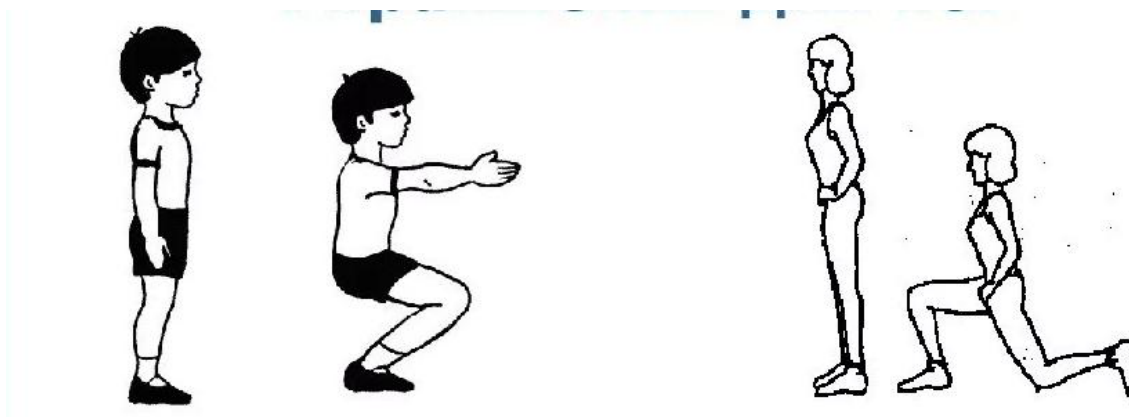


Рисунок 4 – Приседания, на одной и двух ногах

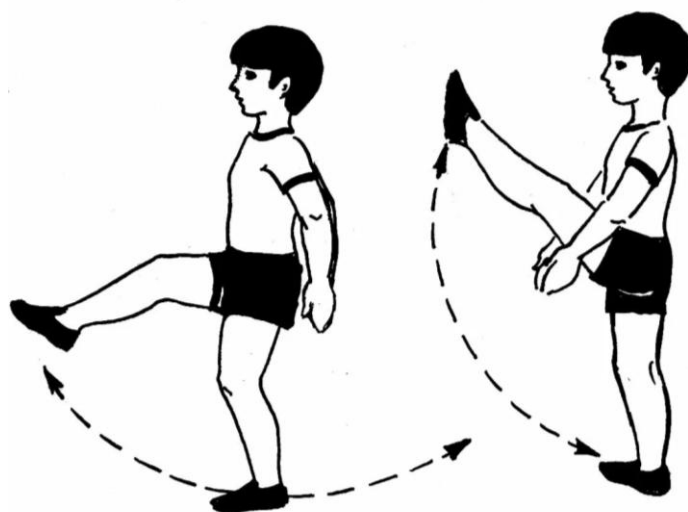


Рисунок 5 – Махи ногами

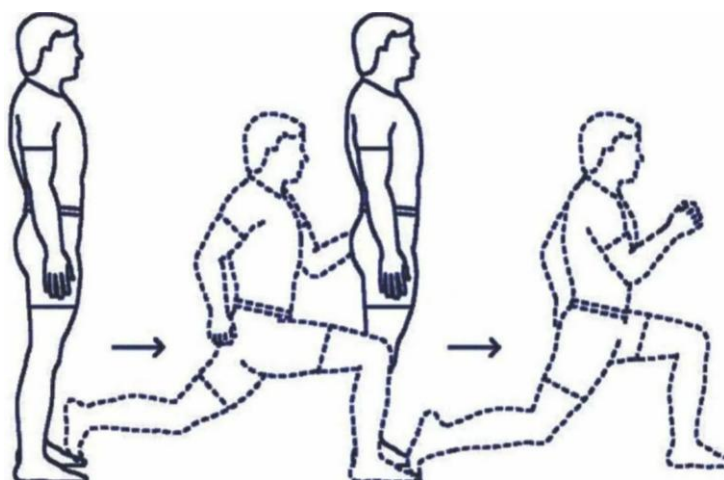


Рисунок 6 – Выпады

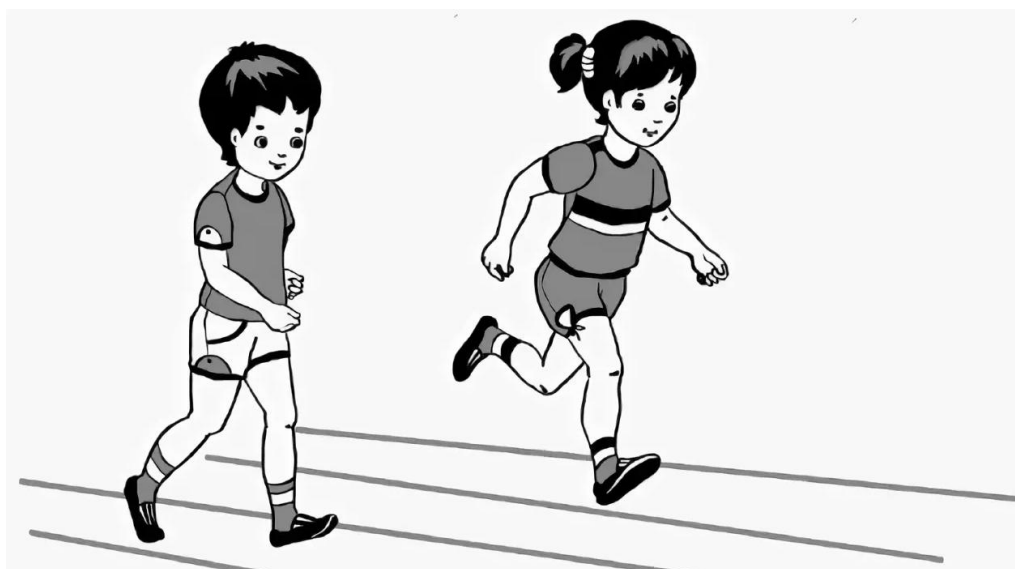


Рисунок 7 – Бег на 5 и 10 км



Рисунок 8 – Скоростной бег на короткие дистанции



Рисунок 9 – Прыжки в классики

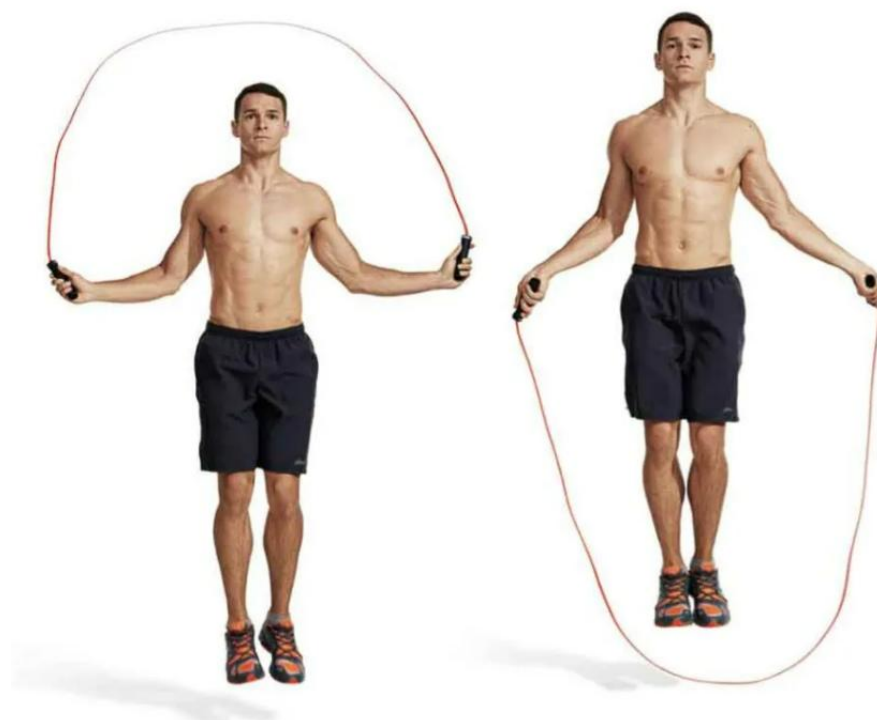


Рисунок 10 – Прыжки на скакалке

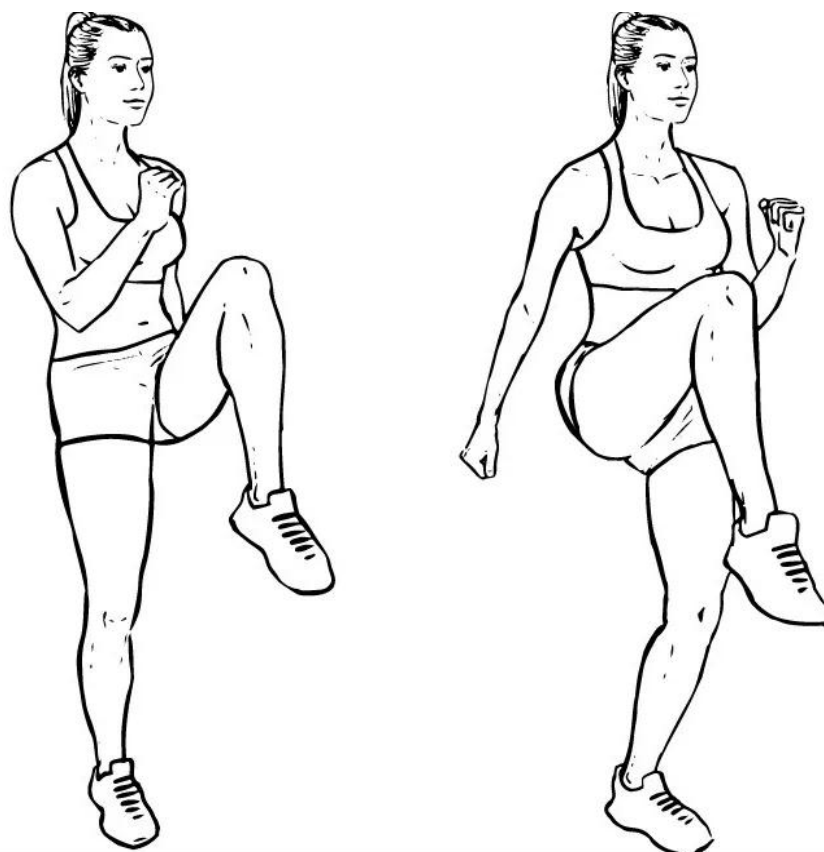


Рисунок 11 – Попеременные шаги

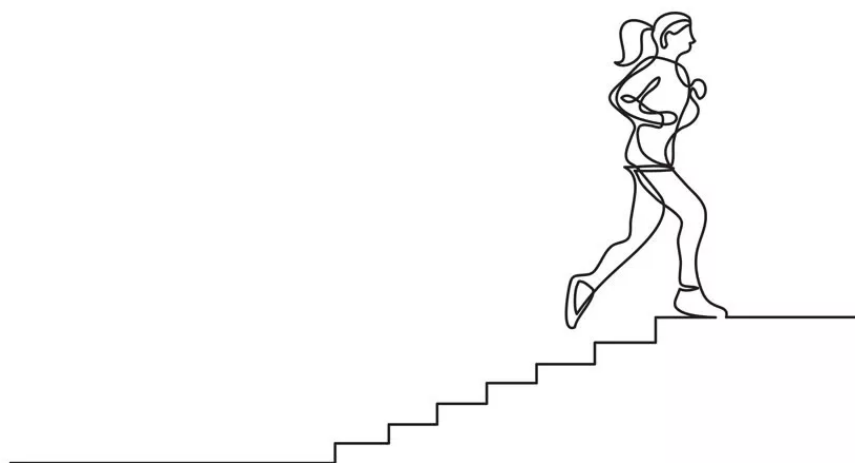


Рисунок 12 – Бег по лестнице

Не стоит забывать о разминке, она всегда должна предшествовать любому комплексу упражнений. Также для развития мышц ног нужны силовые тренировки на тренажерах.

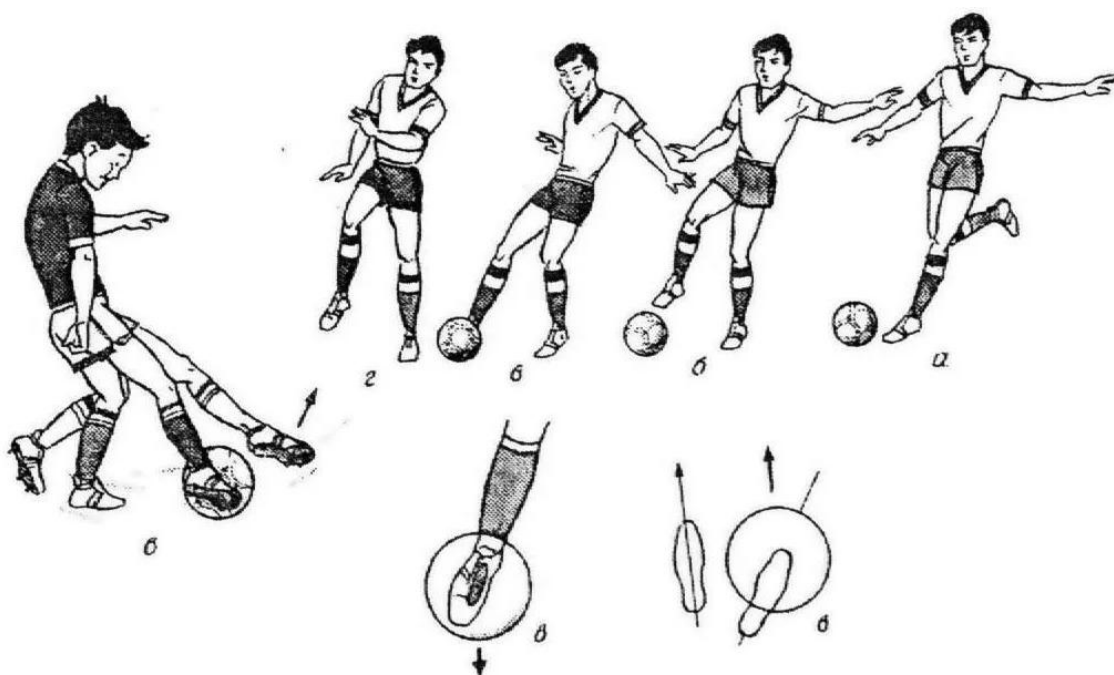


Рисунок 13 – Обход препятствий

Элементы дриблинга – важная часть футбола. Исход большинства футбольных матчей зависит от умения футболистов маневрировать с мячом, делать обводки, финты и другие элементы. Для тренировки нужны будут пластиковые бутылки с водой или любые другие объекты, которые могут символизировать препятствие. Задача игрока, попеременным ведением двумя ногами, научиться обходить их. Делать это сначала можно медленно, но в идеале – на максимальной скорости.

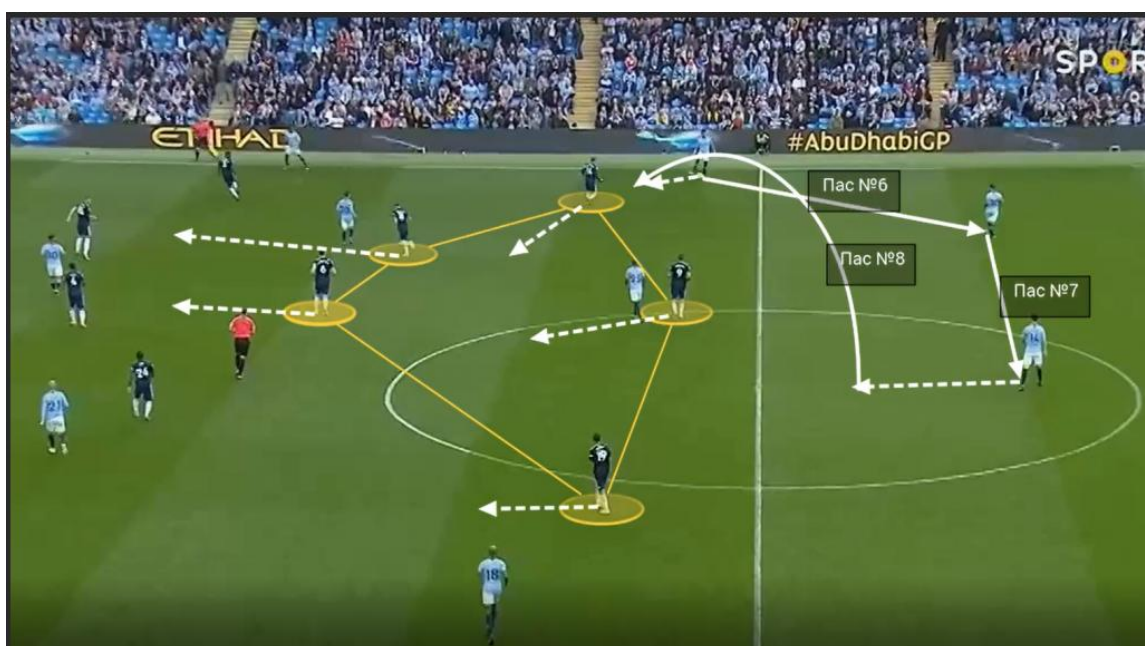


Рисунок 14 – Пасы – дальние и ближние

Точно отдавать передачи тоже очень важно. Поэтому наработка техники передач – неотъемлемая часть тренировки как начинающих, так и профессиональных спортсменов. Новичкам можно тренироваться в паре или делать следующие варианты упражнений от стены:

1. Набивать мяч без перерыва по 50-100 повторов для каждой ноги. Не обязательно бить сильно, важно, чтобы мяч катился по земле, а также каждый раз ударялся примерно в одну и ту же точку на стене.

2. Попеременно набивать передачу на каждую ногу. Для этого первый удар о стену делается с левой ноги, а после рикошета – отбивается правой. Повторений для начинающих 50-100 на каждую ногу.

3. Удары с остановкой помогут лучше контролировать мяч. Для этого после того, как мяч отлетит от стены к футболисту, нужно остановить его одной ногой и тут же, без длительной паузы, отбить обратно.

Для тренировки дальнего паса могут использоваться бутылки с водой или другие предметы. Они расставляются на достаточном удалении от футболиста. Его задача если не сбить, то попасть по ним максимально точно. Также можно использовать стену с определенными точками, предварительно отмеченными на ней. В спортивных школах для этого есть специальные стены, на которых нанесены квадраты, куда должен целиться спортсмен.

Рассмотрим другие упражнения, которые смогут помочь начинающему футболисту.

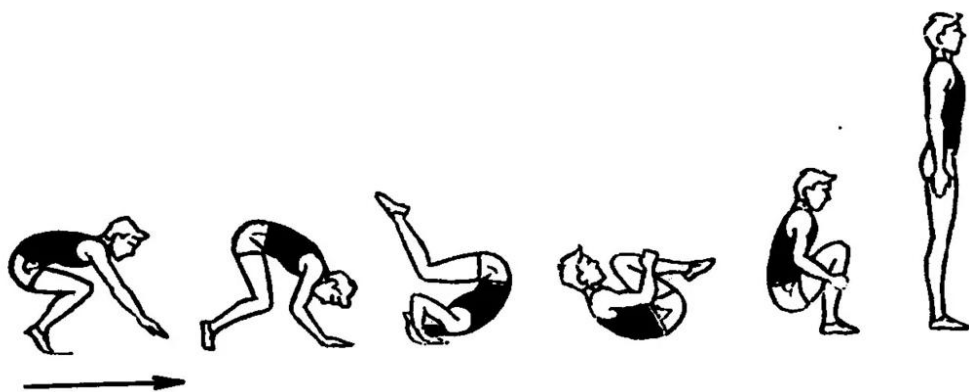


Рисунок 15 – Кувырки вперед, назад, в стороны для развития ловкости

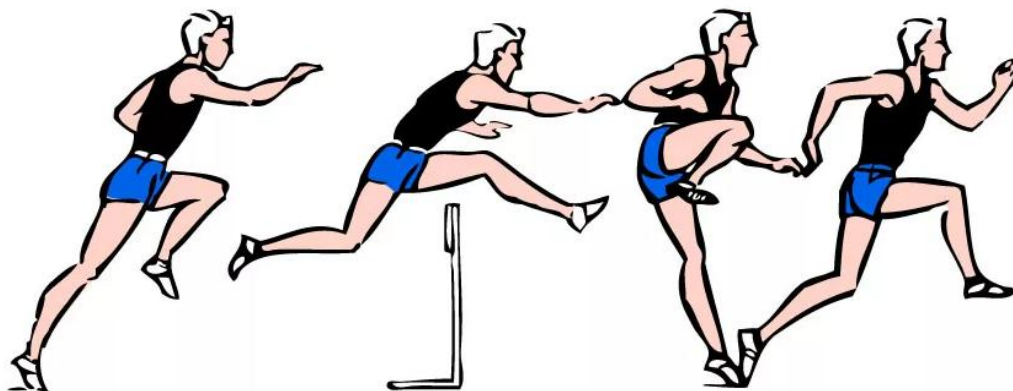


Рисунок 16 – Бег с препятствиями

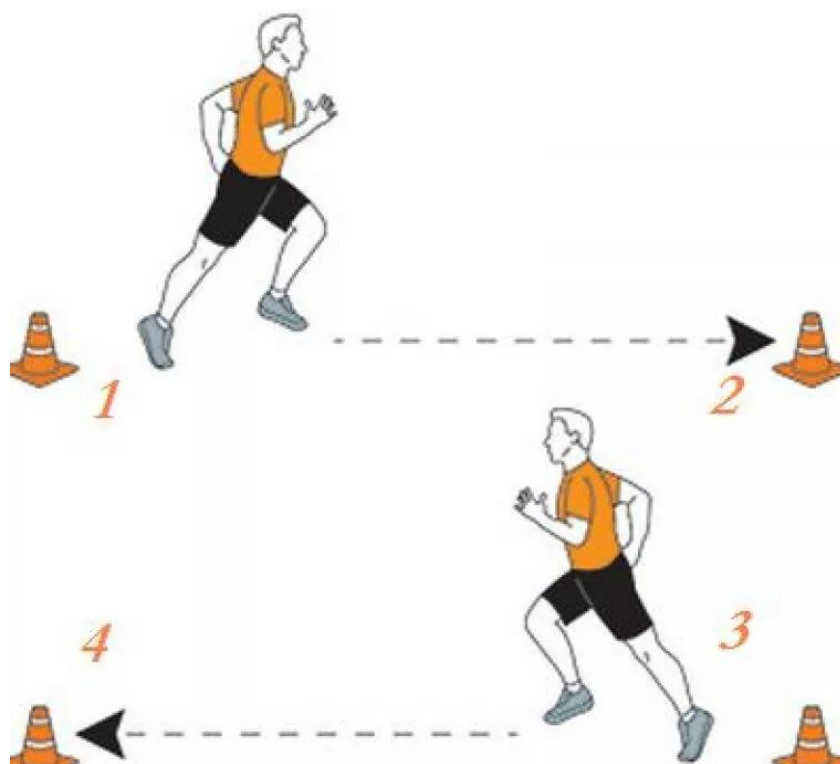


Рисунок 17 – Челночный бег

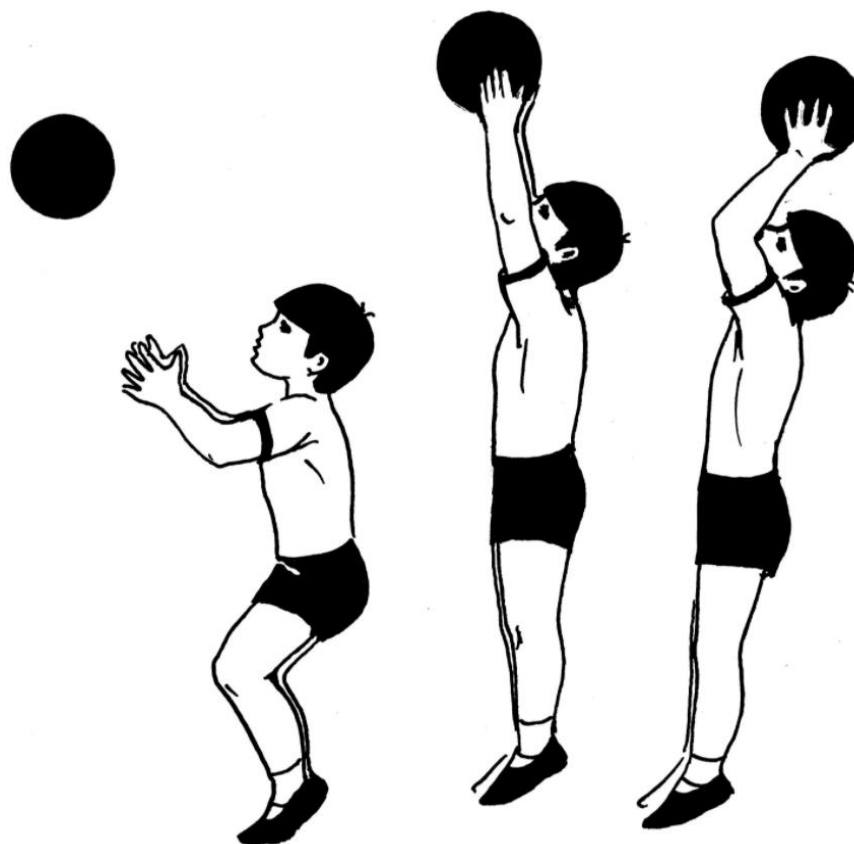


Рисунок 18 – Прыжки с мячом

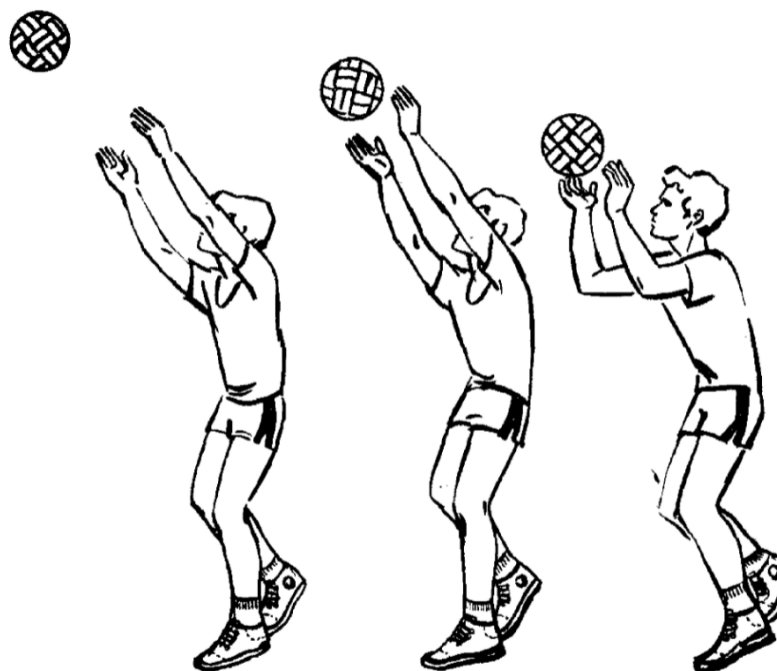


Рисунок 19 – Различные подбрасывания мяча ногами, элементы контроля владения

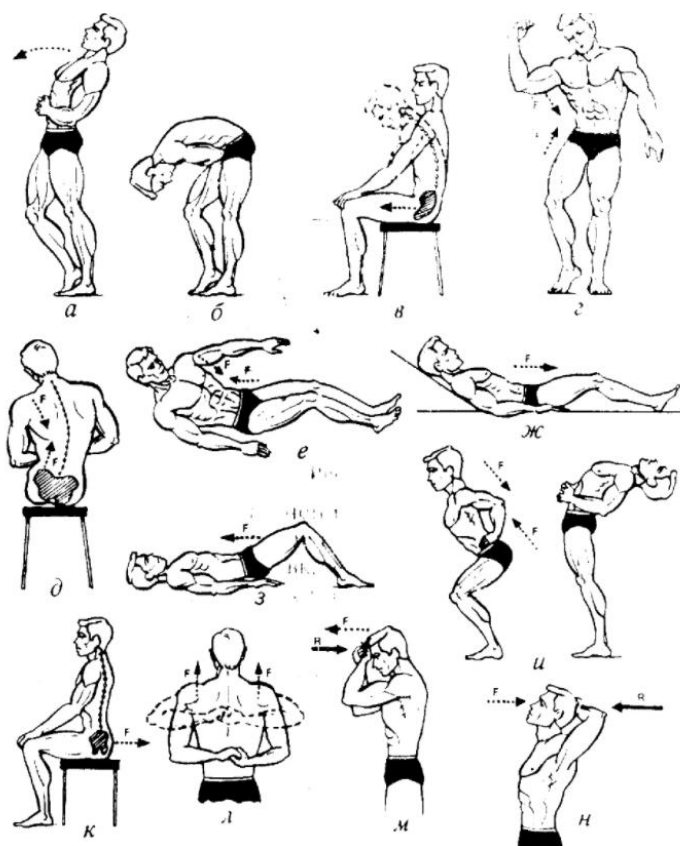


Рисунок 20 – Упражнения на пресс, укрепление туловища

Рисунок 21 – Растяжка

Добавление этих упражнений в комплексные тренировки поможет быстрее научиться играть в футбол, владеть мячом, чувствовать свое тело и контролировать его в игре.

Тренеры сходятся во мнении, что начинать заниматься футболом детям лучше с 6-7 летнего возраста. При хороших физических данных и заметной перспективе у ребенка есть все шансы покорить спортивный пьедестал. Есть спортивные школы, которые принимают на обучение детей с 4-5 летнего возраста. Но первый год-два малыши проводят щадящие общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения, без особых нагрузок.

Если у родителей есть мечта вырастить из ребенка чемпиона, то тренеры советуют начинать с 2-3 лет играть с ребенком в мяч. Учить его давать пас, попадать в предположительные ворота, ловить мяч. Обязательно просматривать совместно с ребенком матчи, ходить на стадион, чтобы привить тягу к футболу и желание играть не на уровне двора, а грезить настоящим футбольным полем УЕФА. В таком случае у малыша намного больше шансов отдаваться на все 100% тренировкам и стать настоящим чемпионом.

Футбол относится к спортивным играм, связанным с тяжелыми физическими нагрузками. Поэтому для него достаточно много противопоказаний. Самые основные – это врожденные патологии и нарушения в работе опорно-двигательного аппарата. Среди других, которые могут стать недопуском к тренировкам:

- возраст, до 4 лет врачи не рекомендуют заниматься активными видами спорта с сильными нагрузками на неокрепший скелет, суставы и мышцы;
- любые заболевания и нарушения сердечно-сосудистой системы;
- запрещено заниматься беговыми видами спорта людям с болезнями суставов;
- аутоиммунные болезни тоже табу для занятия футболом;
- болезни дыхательной системы, крови и кроветворения;

- сахарный диабет;
- нарушения в работе почек, печени и других внутренних органов.

Также не рекомендуется заниматься футболом людям с прогрессирующими офтальмологическими заболеваниями.

Последствия профессионального футбола для здоровья.

Спорт – основа здоровья, не является истиной для профессионального футбола. Можно сказать, что эти понятия совершенно несовместимы. Отдавая ребенка в секцию, если принято решение профессионально заниматься спортом, нужно быть готовым к:

- большому количеству травм, вывихов, растяжений;
- к частому, можно сказать, постоянному приему обезболивающих препаратов;
- повышенным эмоциональным нагрузкам, вплоть до истощения, депрессий, выгорания;
- частому посещению больниц, стационарам;
- плохой успеваемости из-за больших физических нагрузок, постоянных тренировок;
- развитию хронических заболеваний суставов, костей, мышечной ткани.

Пересчитать количество вывихов и переломов у профессиональных спортсменов очень сложно. Сюда же следует отнести серьезные физические и эмоциональные нагрузки, которые не являются полезными в детском возрасте, а поражения на турнирах, к которым ребенок будет готовиться с большим рвением – могут стать причиной длительных депрессий и эмоционального упадка. Поэтому спорт любой ценой – это мужество и отвага, прежде всего родителей, которые отдают своего ребенка в профессиональный спорт.

Обычные же тренировки в школьных секциях с умеренными нагрузками – это действительно польза для организма, повышение иммунитета, улучшение общего физического развития. Игра в футбол для

начинающих во дворе у дома будет полезным развлечением как для детей, так и для взрослых, с пользой для здоровья.

Выводы по первой главе

1. Таким образом, футбол является командным видом спорта, целью которого является забить мяч в ворота соперника. Данная игра зародилась в конце 19 века и продолжает развиваться и по настоящее время. С момента ее возникновения и по сей день, данный вид спорта привлекает огромное количество людей разного возраста и уровня подготовки. Правила игры не сложны, что делает этот вид спорта популярным среди детей и подростков и является отличным средством их физического развития и физической подготовки. Благодаря экономической доступности, футбол активно развивается как в спортивных специализированных школах, так и в формате школьной секции. Футбол как спортивная игра, соержит множество видов движений: начиная от ходьбы и бега и заканчивая сложными игровыми приёмами. Такой набор является отличным средством всестороннего развития детей и молодёжи.

2. Внеучебная деятельность - это составная часть учебно-воспитательного процесса и одна из форм организации свободного времени учащихся. Главными задачами внеучебной работы по футболу являются: привлечение школьников к систематическим занятиям футболом, укрепления их здоровья, содействие правильному физическому развитию, воспитание морально-волевых качеств и спортивно-техническое совершенствование учащихся и т.д.

Благодаря внеучебным занятиям у школьников развиваются ожидаемые способности и развиваются ранее приобретенные навыки. Развитию индивидуальных, коллективных отношений должно

способствовать коллективное планирование, подготовка и проведение мероприятий вне классной комнаты.

Основные формы внеучебной деятельности по футболу:

а) устное выступление, конференция, дебаты, совещание и т.д.;

б) практическая форма - весёлые старты, спортивные соревнования и т.д.

в) визуальная форма – тематический стенд, выставка, посещение футбольных матчей и т.д.

3. После школы мир творчества, выражение и публикация интересов, увлечений, «я» всех учеников. После школы ученик может свободно выражать свою волю и раскрывать себя как личность. Важно попросить ученика во внеклассных классах стать вторым домом школы, в этом состоянии внеурочная деятельность может стать полноценным способом обучения и воспитания.

Можно расширить широкий спектр технико-тактических приемов, развить навыки реализации рассматриваемых приемов в сложных игровых ситуациях, развить двигательные навыки, необходимые для занятий футболом в процессе тренировки.

ГЛАВА 2 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

2.1 Методы и организация исследования

В данной работе мы использовали традиционные методы исследования (рис. 1).

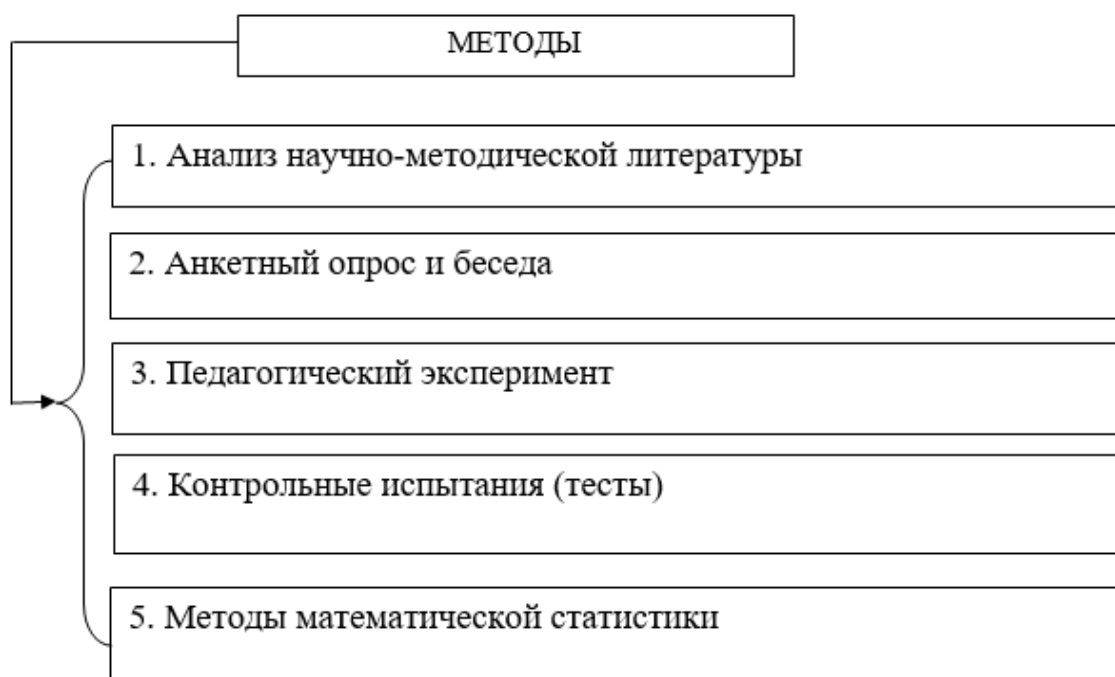


Рисунок 8 – Методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

При анализе научной и методической литературы была изучена литература по теме исследования. Применялись библиографические методы сопоставления и оценки научных работ.

Анкетный опрос и беседа. Оценка была проведена методом педагогического наблюдения, анкетирования учащихся, занимающихся футболом, бесед с учениками в течение периода исследования.

Педагогический эксперимент. Проведена экспериментальная проверка выдвинутой гипотезы.

Цель педагогического исследования – определить влияния средств футбола во внеучебное время на физическую подготовку школьников.

Работа по педагогическому эксперименту была проведена в МОУ Кунашакской СОШ. Срок эксперимента: октябрь 2020 года по апрель 2021 года. В эксперименте участвовали дети 12-13 лет, 24 человека.

Контрольные испытания (тесты). Для определения уровня развития силы у юных футболистов использовались контрольные испытания: станова́я динамометрия (кг), сгибатели предплечья (кг), сгибатели голени (кг), разгибатели голени (кг).

Для определения уровня развития скоростно-силовой, технической подготовки юных футболистов использовались контрольные испытания:

- прыжок в длину с места (см);
- прыжок вверх (см);
- частота шагов в беге на месте за 15 сек. (кол-во шагов);
- бег 30 м (сек).

Удар на дальность. Измеряли рулеткой расстояние от места удара до точки первого соприкосновения мяча с землей (м), давалось три попытки, фиксировалась лучшая.

Удар на точность. Прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см. находясь на расстоянии 11 м от щита, необходимо попасть в прямоугольник. 5 ударов правой ногой. Учитывалось количество попаданий.

Жонглирование мячом. Проводилось на футбольном поле, три попытки фиксировалось количество выполненных ударов без потери мяча на землю. Засчитывался лучший результат

Ведение мяча с обводкой стоек. Необходимо было вы полнить ведение мяча туда и обратно. Давались две попытки, учитывалась лучшая попытка. Фиксировалось время пробегания в секундах.

Бег 30 м с ведением мяча с высокого старта. Ведение мяча - любым способом, с обязательным касанием мяча не менее трех раз на отрезке. Бремя бега (сек) регистрировалось секундомером.

Определение игровой деятельности. Вычислялись коэффициенты точности, которые определялись в процессе наблюдений

Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа.

На первом этапе (2020 г.) изучалось состояние проблемы, проводился анализ общей и специальной литературы по теме исследования.

На втором этапе (2020-2021 гг.) была подвергнута первичной проверке и уточнена гипотеза исследования, определен контингент испытуемых, проведен эксперимент с целью проверки эффективности разработанной методики, беседа и анкетный опрос испытуемых. Проведена экспериментальная проверка выдвинутой гипотезы.

На третьем этапе (2021 г.) проанализированы результаты исследования, сформулировано заключение, оформлена квалификационная работа.

2.2 Исследования потребностей, мотивов и интересов школьников в области занятия футболом во внеучебное время

Чтобы изучить потребность, интерес и мотивацию детей к игре футбол был проведен социологический опрос детей. Всего опрошено было 24 ребёнка.

По результатам исследования были получены следующие данные.

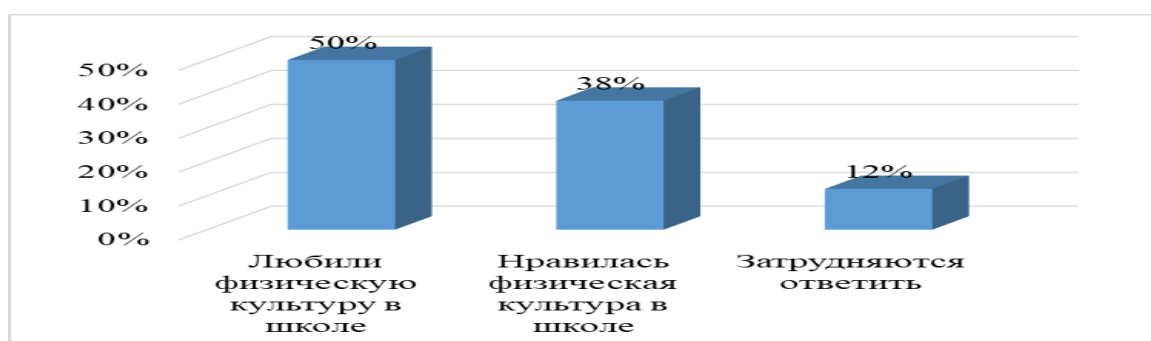


Рисунок 9 – Отношение детей к внеучебной деятельности по футболу в школе

Данные опроса показали, то - что 50% опрошенных детей любят занятия по футболу во внеучебное время, 38% ответили, что занятия по футболу во внеучебное время им нравятся и 12% затрудняются ответить.

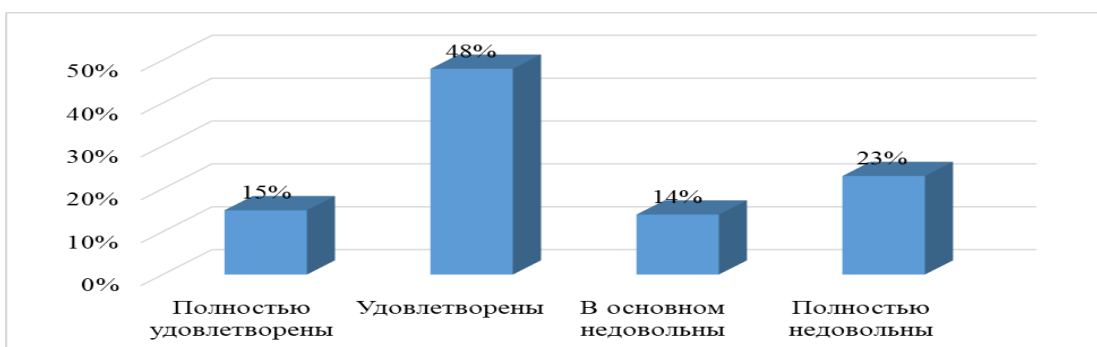


Рисунок 10 – Отношение к учебным и материальным фондам школы

На сколько удовлетворены дети учебными и материальными фондами школы представлено на рисунке 10. Данные показывают, что полностью удовлетворены дети учебными и материальными фондами школы только 15%. В основном удовлетворены 48%. 14% и 24% в основном удовлетворены и полностью не удовлетворены дети учебными и материальными фондами школы, соответственно.

Ответы на вопрос «Удовлетворены ли вы, отношением тренера по футболу к занимающимся?» представлены на рисунке 11.

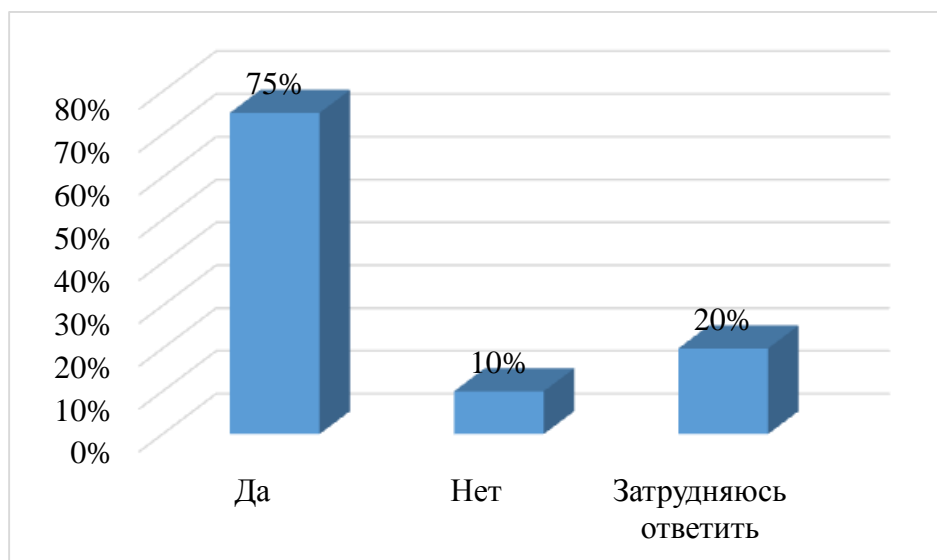


Рисунок 11 – Ответы на вопрос: вопрос «Удовлетворены ли вы, отношением тренера к занимающимся?»

Большинство опрошенных 75% удовлетворены отношениями тренером к занимающимся, во внеучебное время и 15% имеют нейтральное отношение.

Далее был задан следующий вопрос детям:

1. Вопрос «Учитывают ли тренер по футболу ваши интересы и потребности в ходе занятий?».

Ответы на данные вопросы представим графически на рисунке 12 .

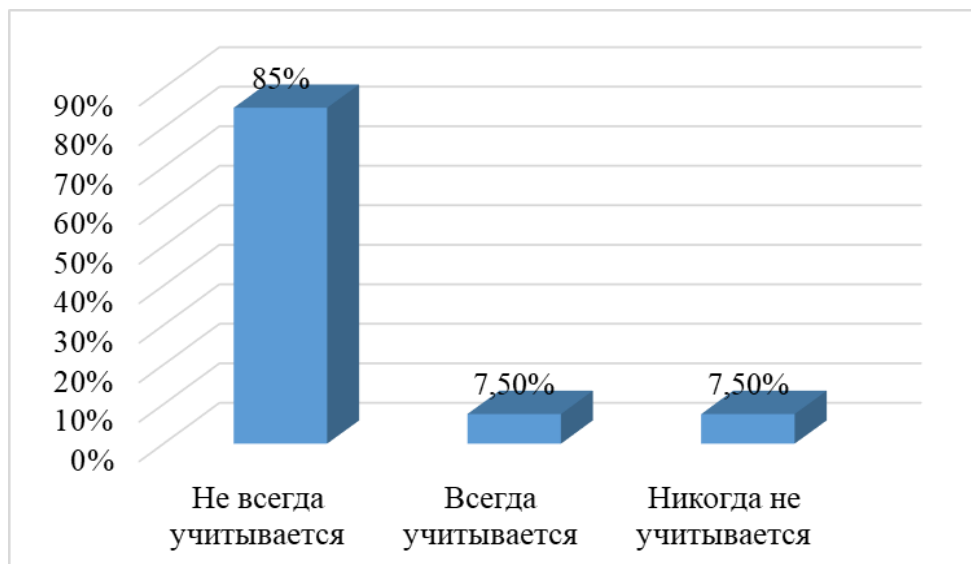


Рисунок 12 – Ответ на вопрос «Учитывают ли тренер по футболу ваши интересы и потребности в ходе занятий?»

Данные рисунка 12 показывают, что 85% опрошенных детей считают, что тренер по футболу всегда учитывает их интересы, 15% опрошенных детей, считают, что тренер по футболу не всегда учитывает их интересы.

Таким образом, проведенное исследование показало, что в школе на уроках физической культуры существуют проблемы, в частности, цель уроков физкультуры в школе сводится лишь к физическому воспитанию. Однако отсутствует внимание потребностей детей и их мотивация.

В ходе педагогического эксперимента была проанализирована динамика развития силовых способностей мышц кисти регистрировалась с помощью кистевого динамометра. В начале эксперимента было обнаружено некоторое превосходство в ЭГ, что затрудняло более существенный прирост показателей в ЭГ в отличие от КГ. Испытуемые ЭГ также показали большие

результаты по сравнению с первичными измерениями (правая и левая кисть, соответственно на + 1,1 кг и на + 0,7 кг).

2.3 Динамика развития уровня физической подготовленности юных футболистов.

В процессе педагогического эксперимента была произведена оценка показателей силы юных футболистов.

Таблица 2 – Изменение показателей силы юных футболистов в процессе педагогического эксперимента

Показатели		КГ	ЭГ
Становая динамометрия (кг)	Прирост	10,1	19,2
	%	15,3	29,9
	P	≤0,05	≤0,05
Сгибатели предплечья (кг)	Прирост	6,0	13,9
	%	30	73,1
	P	≤0,05	≤0,05
Сгибатели голени (кг)	Прирост	3,1	6,8
	%	28,1	56,6
	P	≤0,05	≤0,05
Разгибатели голени (кг)	Прирост	6,4	15
	%	18,1	41,6
	P	≤0,05	≤0,05

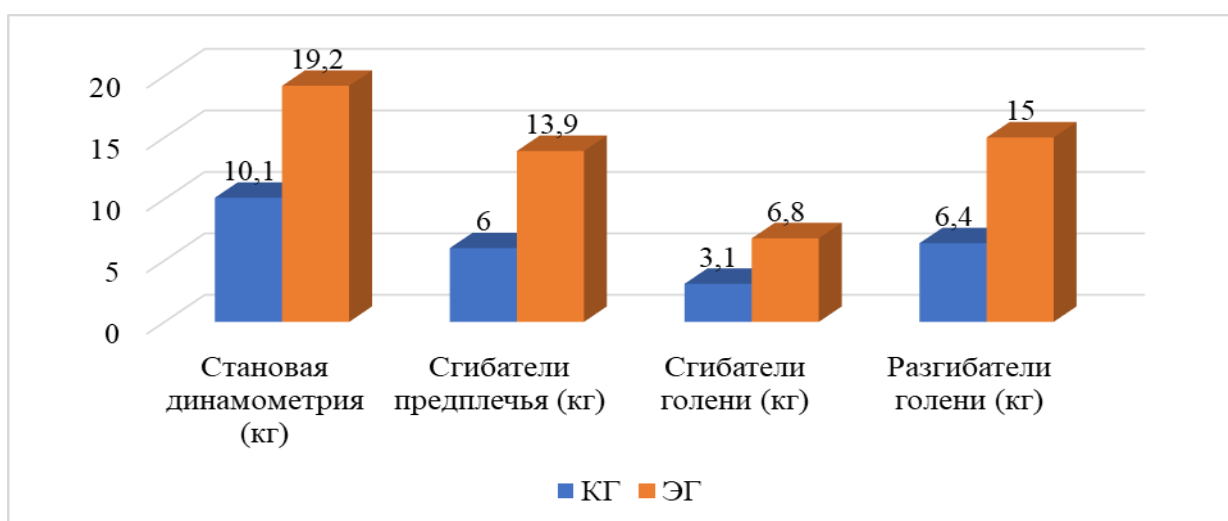


Рисунок 13 – Величина прироста показателей силы юных футболистов во внеучебное время в ходе педагогического эксперимента

Для любого вида спорта или игр, в том числе и для футбола, огромное значение имеет развитие мышц ног. Тренировка и развитие других мышц тела имеет преимущественное значение для определенной игры.

Гибкость и ловкость, а именно управление своими движениями, для футболистов играет огромное значение. Развивать специальную физическую подготовку футболистов важно при помощи упражнений с мячом. Итог роста показателей скоростной и силовой подготовки футболистов представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Изменение показателей скоростно-силовой подготовки юных футболистов за эксперимент

Показатели		КГ	ЭГ
Прыжок в длину с места (см)	Прирост	14,2	20,8
	%	7,9	11,1
	P	≤0,05	≤0,05
Прыжок вверх (см)	Прирост	8,0	12,2
	%	20,5	29,9
	P	≤0,05	≤0,05
Частота шагов бега на месте за 15 сек (кол-во шагов)	Прирост	3,6	5,1
	%	15,8	20,4
	P	≤0,05	≤0,05
Бег 30 м (сек)	Прирост	0,35	0,56
	%	6,6	10,5
	P	≤0,05	≤0,05

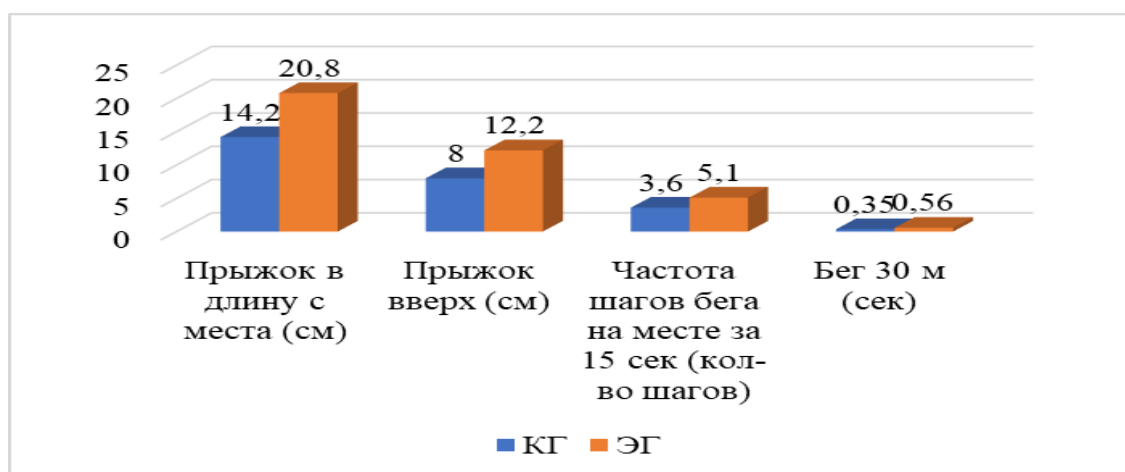


Рисунок 14 – Величина прироста скоростно-силовых показателей юных футболистов во внеучебное время

Данные таблицы 3 и рисунка 14 показывают, что наблюдается рост силы всех исследуемых групп мышц юных футболистов. Значительный рост за время проведенного эксперимента наблюдается в части силы юных футболистов. Показатель роста силы сгибателей значительно выше силы разгибателей.

В таблице 4 представим изменение показателей гибкости и ловкости юных футболистов.

Таблица 4 – Изменение показателей ловкости и гибкости юных футболистов в ходе педагогического эксперимента

Показатели		КГ	ЭГ
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	Прирост	0,48	1,06
	%	7,3	16,2
	P	≤0,05	≤0,05
Комбинированный тест на ловкость (сек)	Прирост	3,1	3,3
	%	11,4	12,3
	P	≤0,05	≤0,05
Наклон вперед (см)	Прирост	0,8	1,6
	%	5,8	11,2
	P	≤0,05	≤0,05

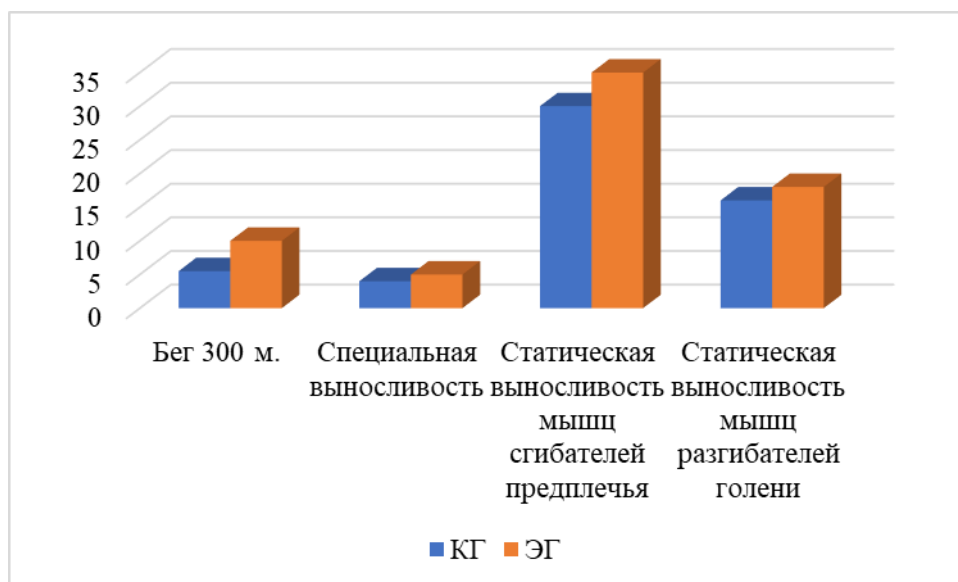


Рисунок 15 – Величина прироста показателей выносливости у юных футболистов в ходе педагогического эксперимента

Во время проведения внеучебной деятельности по футболу в коле достаточно увеличиваются показатели выносливости. При этом значительно

повышаются не специфические формы выносливости. Специфические формы выносливости улучшаются хуже.

2.4 Результаты технической подготовленности юных футболистов в ходе педагогического эксперимента

Во время эксперимента были исследованы показатели технической подготовленности во время внеучебной деятельности по футболу в школе. Для изучения данных показателей были использованы элементы следующих игр:

- удар мяча на дальность и точность;
- жонглирование мячом и обводка стоек.

Также были изучены относительные показатели игровой деятельности во внеучебное время по футболу:

- коэффициент точности;
- коэффициент эффективности;
- коэффициент активности.

Таблица 5 – Изменение показателей технической подготовленности юных футболистов за эксперимент

Показатели		КГ	ЭГ
Удар мяча на дальность (м)	Прирост	3,0	6,5
	%	16,8	27,0
	P	≤0,05	≤0,05
Удар мяча на точность (кол-во попаданий)	Прирост	2,6	6,0
	%	10,3	16,1
	P	≤0,05	≤0,05
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Прирост	6,5	9,0
	%	68,7	90,2
	P	≤0,05	≤0,05
Обводка стоек (сек)	Прирост	2,1	5,1
	%	7,5	14,4
	P	≤0,05	≤0,05

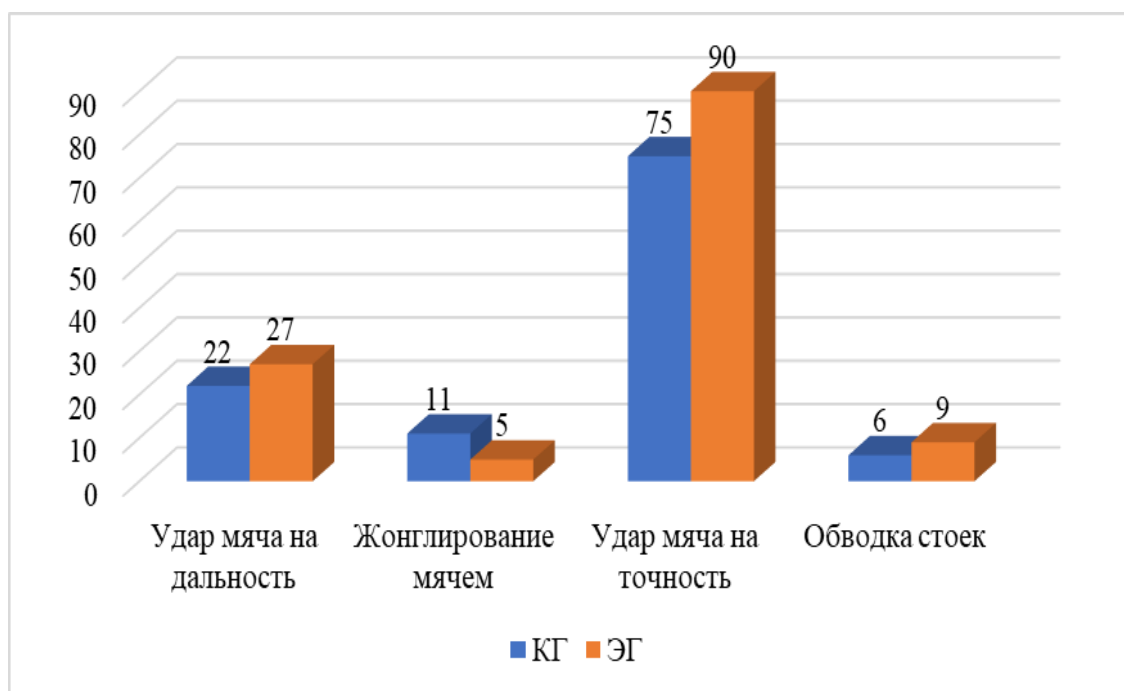


Рисунок 16 – Динамика прироста показателей технической подготовленности юных футболистов 12-13 лет

Данные рисунка 16 показывают, что все показатели упражнений имеют динамику роста. Исключением является только жонглирование.

В таблице 6 представим изменение показателей игровой деятельности юных футболистов за эксперимент

Таблица 6 – Изменение показателей игровой деятельности юных футболистов за эксперимент

Показатели		КГ	ЭГ
Коэффициент точности (Кт)	Прирост	0,12	0,17
	%	38,6	40,0
	P	≤0,05	≤0,05
Коэффициент активности (Ка)	Прирост	0,23	0,45
	%	3,2	6,1
	P	≤0,05	≤0,05
Коэффициент эффективности (Кэ)	Прирост	0,11	0,21
	%	4,8	12,3
	P	≤0,05	≤0,05

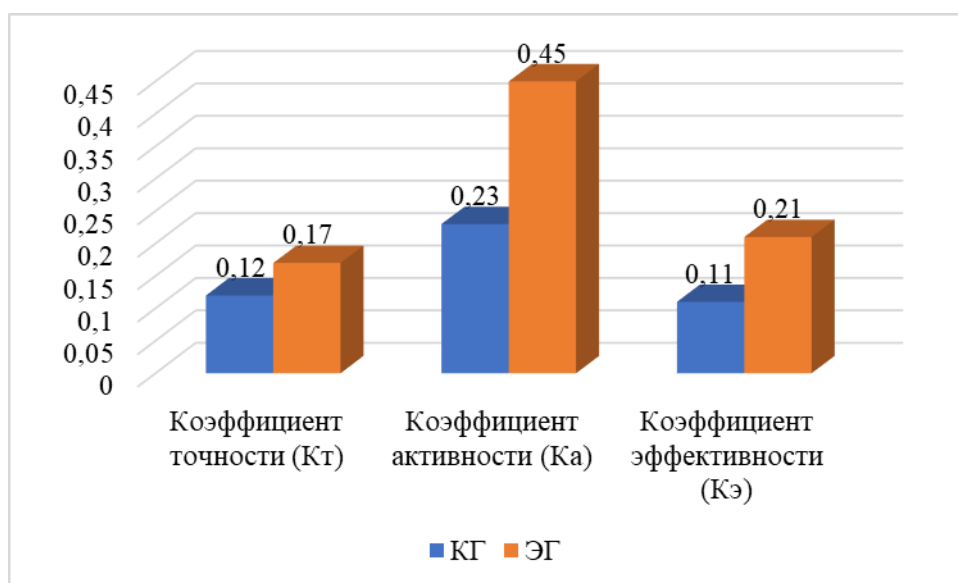


Рисунок 17 – Динамика показателей игровой деятельности юных футболистов 12-13 лет

Глядя на динамику изменения коэффициента точности (Кт), большей эффективностью обладает методика обучения экспериментальной группы. Коэффициент эффективности (Кэ) выше наблюдается так же в экспериментальной группе (рис.5).

Об изменении показателей игровой деятельности юных футболистов 12- 13 лет можно судить по данным представленным в таблице 6. В экспериментальной группе юных футболистов 12-13 лет достоверно изменились коэффициенты точности (Кт) и эффективности (Кэ). Причём Кт увеличился значительно на 40%, примерно в три раза меньше прибавки для Кэ изменения на 12,3%. Все это связано с определенной направленностью тренировочного воздействия в экспериментальной группе.

Футбол – любимая игра многих. Серьёзные тренировки сейчас проводят не только футболисты топ-уровня. Многие взрослые-любители и дети тоже активно тренируются: проводят полноценные ОФП, работают над силой и точностью удара не только на поле, развивают координацию и выносливость.

Чтобы сделать любую тренировку эффективнее, можно использовать специальные снаряды.

Для отработки ведения мяча.

Тренировочные фишки – один из главных элементов специальной физической подготовки спортсменов. Их часто используют даже для домашних тренировок: выставить фишки можно в просторной комнате, на садовом участке, во дворе – везде, где можно позаниматься.

Обычно фишки продают комплектами по несколько десятков. Этого количества хватает, чтобы создать условия для отработки любого вида ведения мяча. При выборе фишек следует обратить внимание на пластик: он не должен быть слишком жёстким, иначе при попадании мяча попросту треснет.

Для постановки удара.

Чтобы поставить правильный удар, можно использовать целую группу специальных тренажёров.

В межсезонье тренировки чаще всего проводят вне команды. Чтобы не потерять навыки, можно приобрести профессиональный тренажёр для отработки ударов и пасов. Чаще всего такой тренажёр представляет собой отражающую стенку. Он позволяет улучшить меткость и точность ударов мяча. Абсолютно незаменим в одиночной практике.

Неплохой тренажёр – мяч на верёвке. Такой мяч крепится прямо на игрока. При ударе мяч возвращается на исходную позицию, а игроку не приходится каждый раз догонять его.

Усовершенствовать точность паса можно также с помощью специальной арки. Игрок должен провести мяч через её отверстие – так повышаются навыки точного удара, чувство мяча, координация.



Рисунок 18 – Улучшение точности удара и навыка ведения мяча

Для скорости и координации

Даже любительский уровень футбола требует скорости, силы, выносливости. Для развития этих навыков тоже есть специальные тренажёры. Они не очень дорогие и позволяют проводить тренировки практически в любых условиях даже с друзьями на природе.

Тренировочная лестница отлично подходит для развития скорости. Тренажёр представляет собой лестницу с пластиковыми перекладинами на лентах. Лестницу кладут на пол и используют в качестве разметки для отработки определённых движений. Расстояние между перекладинами можно регулировать.

Через перекладины можно перепрыгивать, отрабатывать бег с высоким подниманием бедра, делать координационные упражнения.

Рекомендую выбирать модели с карабинами на концах лент. С их помощью можно соединять лестницы между собой.

Для увеличения высоты прыжка и выносливости используют специальные скоростные барьеры. Их можно регулировать по высоте.

Футболисту пригодится также парашют для тренировки скорости бега. Это устройство крепится за пояс игрока, препятствует движению, повышает устойчивость, координацию, выносливость и развивает скорость.

Развитие скорости и координация — одна из основных задач специальной физической подготовки футболиста



Рисунок 19 – Развитие скорости и точности движений



Рисунок 20 – Повышение выносливости и скорости

Для вратарей.

От вратаря часто зависит исход игры, поэтому он всегда должен быть в тонусе.

Для тренировки реакции может пригодиться специальный мяч. Он не похож на мяч: на каждой из его сторон есть выпуклости, которые позволяют ему резко менять траекторию движения при отражении от стены или пола. Тренажёр хорошо развивает координацию. При покупке

рекомендую обратить внимание на качество материала и цвет. Лучше выбирать яркий мячик – за ним проще следить.

Тренировать силу мышц удобно с помощью поясного эспандера. Эластичные тросы этого тренажёра прикрепляют к створу ворот. Тросы создают сопротивление, поэтому при регулярных тренировках улучшается выносливость и сила.



Рисунок 21 – Тренировка силы мышц

Что пригодится для футбольных тренировок

Для отработки ведения мяча понадобятся специальные фишки или конусы. На небольшом поле или для домашних тренировок лучше выбирать именно фишки.

Для постановки удара – отражающие стенки и арки точности. Для отработки мышечной памяти понадобится тренажёр.

Для развития скорости и координации – координационные лестницы, скоростные барьеры, парашюты.

Для вратарей – реакционные мечи и поясные эспандеры.

Выводы по второй главе

1. В данной работе мы использовали традиционные методы исследования.

Чтобы изучить потребность, интерес и мотивацию детей к игре футбол был проведен социологический опрос детей. Всего опрошено было 24 учащихся.

Данные опроса показали, то 80% опрошенных детей любят уроки физической культуры в школе, 20% опрошенных затрудняются ответить.

Большинство опрошенных удовлетворены отношениями с тренером .

2. Таким образом, проведенное исследование показало, что в школе на уроках физической культуры существуют проблемы, в частности, цель тренировок в секциях сводится лишь к физическому воспитанию. А так же, отсутствует внимание потребностей детей и их мотивация.

Наблюдается рост силы всех исследуемых групп мышц юных футболистов. Значительный рост за время проведенного эксперимента наблюдается в части силы юных футболистов. Показатель роста силы сгибателей значительно выше силы разгибателей.

3. Во время проведения внеучебной деятельности по футболу в школе достаточно увеличиваются показатели выносливости. При этом значительно повышаются не специфические формы выносливости. Специфические формы выносливости улучшаются хуже.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Благодаря внеучебным занятиям у школьников развиваются ожидаемые способности и развиваются ранее приобретенные навыки.

Основные формы внеучебной работы:

- а) устное выступление, конференция, дебаты, совещание и т.д.;
- б) практическая форма - экскурсии, секции, спортивные соревнования.
- в) визуальная форма – походы на игры любимых команд, спортивный музей, тематический стенд, документальные фильмы и т.д.

После школы мир творчества, выражение и публикация интересов, увлечений, «я» всех учеников. После школы ученик может свободно выражать свою волю и раскрывать себя как личность. Важно попросить ученика во внеклассных классах стать вторым домом школы, в этом состоянии внеурочная деятельность может стать полноценным способом обучения и воспитания.

Внеучебные мероприятия по футболу будут эффективными при соблюдении следующих условий:

1. Научная и внеучебная деятельность должны быть тесно связаны.
2. Занятия футболом во внеучебное время должны быть доступными и в различных формах.
3. Заинтересованность в её результатах всего педагогического коллектива, родительской общественности.
4. Помощью шефствующих над школой предприятий и коммерческих организации.

Можно расширить широкий спектр технико-тактических приемов, развить навыки реализации рассматриваемых приемов в сложных игровых

ситуациях, развить двигательные навыки, необходимые для занятий футболом в процессе тренировки.

В данной работе мы использовали традиционные методы исследования.

Чтобы изучить потребность, интерес и мотивацию детей к игре футбол был проведен социологический опрос детей. Всего опрошено было 24 учащихся.

Данные опроса показали, то 80% опрошенных детей любят занятия футболом во внеурочное время и 20% затрудняются ответить.

Большинство опрошенных удовлетворены отношениями с тренером по футболу.

Таким образом, проведенное исследование показало, что во внеурочное время по футболу существуют проблемы, в частности, цель занятий по футболу сводится лишь к физическому воспитанию. Однако отсутствует внимание потребностей детей и их мотивация.

Наблюдается рост силы всех исследуемых групп мышц юных футболистов. Значительный рост за время проведенного эксперимента наблюдается в части силы юных футболистов. Показатель роста силы сгибателей значительно выше силы разгибателей.

Во время проведения внеучебной деятельности по футболу в школе достаточно увеличиваются показатели выносливости. При этом значительно повышаются не специфические формы выносливости. Специфические формы выносливости улучшаются хуже.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе. [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2006. – 224 с.
2. Бахтина, Т.Н. Физическая культура[Текст]: учебное пособие. / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова.– СПб. : СПбГЛТУ, 2012. – 128 с.
3. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания[Текст]: Учебное пособие. / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева.– Томск : ТГУ, 2009.
4. Бишопс, К. Единоборство в футболе. / К. Бишопс, Х.-. Герард. — М. : Человек, 2003. – 168 с.
5. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли.– М. [Текст]: Спорт, 2016. – 384 с.
6. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых.– М. [Текст]: Человек, 2004. – 244 с.
7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.– М. [Текст]: Советский спорт, 2013. – 216 с.
8. Виноградов, П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М. [Текст] : Советский спорт, 2013. – 144 с.
9. Гайворонский, И.В. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов.– СПб. [Текст] : СпецЛит, 2013. – 311 с.
10. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие.– М. [Текст]: Физическая культура, 2008. – 256 с.
11. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивнопедагогических исследований: учебно-методическое пособие. / В.П. Губа, В.В. Пресняков. – М. [Текст] : Человек, 2015. – 288 с.

12. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков.– М. [Текст]: Советский спорт, 2008. – 206 с.
13. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник. / В.П. Губа, А.В. Лексаков.– М. [Текст] : Советский спорт, 2013. – 536 с.
14. Денисова, О.П. Психология и педагогика.– М. [Текст] : ФЛИНТА, 2013. – 240 с.
15. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений.– М. [Текст]: Советский спорт, 2015. – 178 с.
16. Елагин, А.В. Футбол. Энциклопедия в 3-х томах. Том 2. Е-М. / А.В. Елагин, Д.А. Еремин, В.С. Петров, А.В. Савин. – М. [Текст]: Человек, 2013. – 912 с.
17. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва : научно-метод. пособие. / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М. [Текст] : Физическая культура, 2007. – 160 с.
18. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии).– М. [Текст] : Спорт, 2016. – 624 с.
19. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте.– Томск [Текст]: ТГУ, 2012. – 75 с.
20. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений - М. [Текст] : Советский спорт, 2011. – 142 с.
21. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре : учебное пособие.– Томск : ТГУ, 2013. – 184 с.
22. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие.– Томск [Текст]: ТГУ, 2013. – 192 с.
23. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник.– М. [Текст] : Советский спорт, 2013. – 300 с.

24. Коваленко, Т.Г. Социально-биологические основы физической культуры / Т.Г. Коваленко. [Текст] – Волгоград, издательство ВолГУ, 2000. – 124 с
25. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8–10 лет).– М. [Текст] : Человек, 2007. – 112 с.
26. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. [Текст] – М. : Человек, 2015. – 256 с.
27. Лемов, Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умений[Текст]. / Д. Лемов, Э. Вулвей, К. Енци. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 304 с.
28. Лунева, Е.В. Возрастная физиология [Текст]: Учебно-методическое пособие/ Е.В. Лунева. – Курган: Издательство Курганского государственного университета, 2012. – 140 с.
29. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений[Текст] / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.
30. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта. [Текст] / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель.– М. : Советский спорт, 2009. – 272 с.
31. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре[Текст]: учебное пособие.– Вологда : ВоГУ, 2014. – 111 с.
32. Мелентьева, Н.Н. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам [Текст] / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – М.: Советский спорт, 2011. – 168 с.
33. Методические рекомендации по оцениванию результатов учащихся по физической культуре[Текст] / г. Мирный МБОУ «СОШ № 7», 2014. – 39 с.
34. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография.– М. [Текст]: Физическая культура, 2009. – 288 с.

35. Михно, Л.В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных футболистов [Текст] : Учебное пособие. / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази. – М. : Спорт, 2016. – 168 с.
36. Мутко, В.Л. Мини-футбол – игра для всех. [Текст] / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2008. – 264 с.
37. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты. [Текст] / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина.– Красноярск : СибГТУ, 2013. – 160 с.
38. Попов, А.Л. Спортивная психология.– М. [Текст] : ФЛИНТА, 2013. – 159 с.
39. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом. – М. [Текст] : Спорт, 2017. – 108 с.
40. Психология физической культуры: учебник.– М. [Текст] : Спорт, 2016. – 624 с.
41. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) [Текст] : Учебное пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
42. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте.– М. [Текст] : Человек, 2011. – 160 с.
43. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.[Текст] : Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
44. Смирнова, Е.О. Детская психология [Текст] / Е.О. Смирнова. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.
45. Смирнова, Н.Г. Педагогика. – Кемерово [Текст]: КемГИК, 2005. – 84 с.

46. Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник. [Текст] / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. – М. : Советский спорт, 2015. – 464 с.

47. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол.– М. [Текст] : Советский спорт, 2014. – 23 с.

48. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учебник. [Текст] / Н.И. Федюкович, И.К. Гайнутдинов.– Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 510 с.

49. Чехов, А.П. Краткая анатомия человека.– СПб. [Текст] : Лань, 2013. – 2 с.

50. Чурекова, Т.М. Общие основы педагогики. [Текст] / Т.М. Чурекова, И.В. Гравова, Ж.С. Максимова.– Кемерово : КемГУ, 2010. – 165 с.

51. Яковлева, Л.А. Анатомия и физиология человека[Текст]: учеб. пособие. / Л.А. Яковлева, Е.Ю. Шпаковская.– М. : ФЛИНТА, 2015. – 40 с.

52. Гераськин, А.А. Педагогические условия мотивации юных футболистов [Текст] / А.А. Гераськин // Омский научный вестник. – 2015. - № 2. – С. 39-45.

53. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений: Академия, 2010. – 400 с.