



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Совершенствование технико-тактической подготовки  
футболистов на начальном этапе

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объём заимствований:

96, 93 % авторского текста

Выполнил:

Студент группы ОФ 514/073-5-1  
Николаев Александр Сергеевич

Работа реком.иссужована к защите  
реком.иссужована/реком.иссужована

« 01 » 06 20\_\_ г.

зав. кафедрой БЖиМБД

Тюмасева З.И.

Научный руководитель:

Д.б.н., профессор

Павлова Вера Ивановна



Челябинск  
2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы обучения и тренировки детей младшего школьного возраста.....	6
1.1 Исторический аспект развития футбола.....	6
1.2 Психолого-физиологические особенности младшего школьного возраста.....	10
1.3 Основные положения методики обучения и тренировки юных футболистов.....	16
Выводы по главе 1.....	30
Глава 2. Опытнo – экспериментальная работа по реализации методики обучения и тренировки детей младшего школьного возраста по футболу.....	32
2.1 Цели и задачи опытнo – экспериментальной работы.....	32
2.2 Учебно-тренировочная программа по футболу.....	44
2.3 Методические рекомендации по совершенствованию методики обучения и тренировки детей младшего школьного возраста по футболу.....	59
Выводы по главе 2.....	70
Заключение.....	72
Список литературы.....	74

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** выпускной квалификационной работы. На данный момент школьнику, большую часть дня проводящего на занятиях в школе и решение домашнего задания, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. А так же с прогрессом компьютерных технологий, врачи и педагоги опасаются, что у нынешних школьников создается дефицит двигательной активности.

Исследованием проблем в области футбола занимаются разные специалисты в данной области, такие как: Акрамов Р.С., Золотарев А.П., Семенюков А.А., Чеботарев Ю.Ф. и мн. др. Все проблемы, которые исследуются в работах данных авторов сводятся к вопросу о том, как усовершенствовать методику обучения и тренировки детей младшего школьного возраста по футболу, которая в свою очередь будет являться основополагающим фактором повышения уровня здоровья и эффективности учебно–тренировочного процесса на следующих этапах тренировок.

Более того, по данным Министерства образования и Министерства здравоохранения России, Научно-исследовательского института педиатрии Российской академии наук, двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма учащихся, вырастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Проведенные обследования за 2008 год показывают, что лишь 15% детей школьного возраста могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье. А 35% страдают хроническими заболеваниями.

Определенно, что в активном учебном процессе и дефицита двигательной активности учащихся, огромную значимость имеет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе,

а так же после учебного процесса.

И футбол стоит во главе по занятости во внеурочное время у школьников. И это не просто так. В первую очередь, эта игра не прихотлива. В футбол можно играть в летнее время практически на любой ровной поверхности во дворах, а также в спортивных залах и даже на баскетбольном поле. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает интересными особенностями, которые привлекают не только школьников, но и людей разных возрастных групп, от первоклассника до пенсионера. Так же в России футбол набрал огромную популярность благодаря проведению Чемпионата Мира в России, который примут 11 городов России. Этот праздник футбола никого не оставит равнодушным, на который приедут все лучшие игроки Мира. А так же построили в каждом городе, в которых будут проходить матчи групповых и игр на вылет, современные по мировым стандартам стадионы. Именно это событие в ближайшее время привлечет внимание мальчиков и девочек в российских школах.

Напомним, что в свое время, играя в школьные годы в футбол по упрощенным правилам, познавали тайны техники и тактики выдающиеся мастера отечественного футбола, как Лев Яшин, Никита Симонян, Алексей Парамонов, Валентин Иванов, Эдуард Стрельцов и многие другие.

**Цель исследования** – усовершенствовать методику обучения и тренировки технико-тактической подготовки футболистов на начальном этапе.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс по футболу у футболистов на начальном этапе.

**Предмет исследования** – совершенствование технико-тактической подготовки футболистов на начальном этапе.

**Гипотеза исследования.** Техничко-тактическая подготовка футболистов на начальном этапе будет успешной, если усовершенствовать методику учебно-тренировочного процесса детей младшего школьного

возраста по футболу.

**Задачи исследования:**

- изучить проблему обучения и тренировки юных футболистов, ее теоретические и практические аспекты;
- усовершенствовать методику учебно-тренировочного процесса детей младшего школьного возраста по футболу;
- провести диагностику, экспериментально подтвердить эффективность методики;
- разработать методические рекомендации по обучению футболистов на начальном этапе по футболу.

**База исследования:** База исследования – МБУ ДОД СДЮСШОР по футболу «Сигнал» г. Челябинска. В эксперименте приняли участие ученики 4 классов (4 «А» и 4 «Б» классы) МОУ СОШ № 17. Каждая группа состояла из 15 человек.

. В первой главе мы провели теоретическое обоснование проблемы обучения и тренировки детей младшего школьного возраста. Во второй главе проведена опытно – экспериментальная работа по реализации методики обучения и тренировки детей младшего школьного возраста по футболу и разработаны методические рекомендации по обучению детей младшего школьного возраста по футболу.

Анализ результатов этого эксперимента показал, что те спортсмены, которые занимались в экспериментальной группе, улучшили свои показатели в физической, специально физической и технической подготовленности. Интерес младших школьников стал намного выше к тренировкам, чего мы не наблюдали у младших школьников контрольной группы, где результаты остались практически на том же уровне, что и до проведения эксперимента, за исключением нескольких детей, которые добивались этого за счет своих индивидуальных особенностей.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Исторический аспект развития футбола

Современный футбол начал свой путь в XII веке в Англии. В те времена люди играли не на отдельных площадках, а на улице рядом с рынком, на проходной улице и т.д. Численность игроков была более 100 человек, и конечно правил практически не существовало. Больше было похоже на современный Американский футбол, можно было хватать соперника, брать в руки мяч и даже сбивать игроков. [51].

Данный вид игры казался им очень опасным. Особенно беспокоились служители церкви, которые негативно отзывались о футболе и говорили это «игра Дьявола». Король Эдуард 2 в 1313 году запретил футбол в городе. Поэтому стали уезжать за город и играть в полях [51]. Англичане пытались королей уговорить вернуть футбол в народ с помощью петиций, однако каждый раз им отказывали.

На Руси также были похожие игры, которые напоминали футбол. Например была игра, которая называлась «шалыга». Игрокам следовало ногами загнать мяч на сторону оппонента. Играли на открытых пространствах будь это замерзшая река или на базарных площадях. Мяч был набит перьями, а оболочка была из кожи.

В 1908 году футбол был включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время футбол пользуется всенародным признанием. В настоящее время сложно представить себе жизнь любого государства без футбола.

В 1863 году появилась футбольная ассоциация в Англии, на тот

момент она была первая и единственная. Здесь же появились первые футбольные клубы, а так же футбольные правила, которые постепенно через некоторое время стали использовать все люди, играющие в футбол.

Дата 26 октября 1863 г. стала особенной для футбола, потому что в это время в лондонской таверне на Грей Куин-стрит придумали новые правила, собравшиеся там представители футбольных клубов.

Современный футбол приехал в Россию примерно 100 лет назад. В портовых городах проезжали "моряки-англичане", а так же на заводы и фабрики иностранные специалисты. Одни из первых команд образовались в Одессе, Николаеве, Петербурге, а позднее и в Москве.

Первые соревнования начали проводить с начала 19 века. Первые футбольные лиги были образованы в Петербурге и Москве в 1901 и 1909 году соответственно. Затем, в ближайшие 2 года ещё образовалось множество лиг в крупных городах, которые в итоге составили Всероссийский футбольный союз [51]. В России в 1930-е годы футбол развивается быстрым темпом. В 1923 году наша сборная переиграла всех лучших футболистов Скандинавии, затем наши футболисты не раз играли с сильнейшими футболистами Турции и не раз не проиграла. Середина 30-х годов и начало 40-х годов – была проверкой на прочность против передового европейского футбола. Тогда наши спортсмены встретились с игроками Франции, Испании, Чехословакии. Вратарь Анатолий Акимов, защитник Александр Старостин, полузащитники Федор Селин и Андрей Старостин, нападающие Василий Павлов, Михаил Бутусов, Михаил Якушин, Сергей Ильин, Григорий Федотов, Петр Дементьев, по общему признанию, были отнесены к числу сильнейших в Европе.

После войны в СССР начался расцвет атакующий футбол. В эти годы активно себя показывали Всеволод Бобров и Григорий Федотов, Константин Бесков, Василий Карцев, Валентин Николаев и Сергей

Соловьев, Василий Трофимов и Владимир Демин, Александр Пономарев и Борис Пайчадзе. Футболисты Советского Союза встречались с лучшими командами Европы и побеждали на то время грозных англичан и будущих героев Олимпиады 1948 года шведов и югославов. Наш футбол хорошо был узнаваемым в Европе, хотя ещё не возродилась сборная СССР.

В 1950 году в финал чемпионата мира бразильцы выходили фаворитами. Тогда для победы Бразилии были все предпосылки. Разгромные победы в предыдущих матчах, хорошая физическая и тактическая форма (игра в 4 защитника). Но оппоненты из Уругвая вырвали кубок во главе с Хуаном Скьяффино.

В 50е – 60е года были фантастическими в плане разнообразия игровых стилей. Тогда оборона могла выиграть у нападения и наоборот. Изменился стиль футбола. И благодаря этому, появились самые узнаваемые лица в мировом футболе в 20 веке. Лев Яшин и Игорь Нетто, Альфреде ди Стефано и Франсиско Хенто, Раймон Копа и Жюст Фонтэн, Полеи Диди, Гарринча и Жильмар, Драгослав Шекуларац и Драган Джаич, Йозеф Масопуст и Ян Поплухар, Бобби Мур и Бобби Чарльстон, Герд Мюллер, Уве Зеелер и Франц Беккенбауэр, Ференц Вене и Флориан Альберт, Джачинто Факкеттии Джанни Ривера, Жаирзиньо и Карлос Альберте и мн. др. [51].

В 1956 году олимпийскими чемпионами впервые стали советские футболисты. Четыре года спустя они же открыли список обладателей Кубка Европы. В составе сборной СССР того периода выступали вратари Лев Яшин, Борис Разинский и Владимир Маслаченко, защитники Николай Тищенко, Анатолий Башашкин, Михаил Огоньков, Борис Кузнецов, Владимир Кесарев, Константин Крижевский, Анатолий Масленкин, Гиви Чохели и Анатолий Крутиков, полузащитники Игорь Нет-то, Алексей Парамонов, Иосиф Беца, Виктор Царев и Юрий Воинов, нападающие Борис Татушин, Анатолий Исаев, Никита Симонян, Сергей Сальников, Анатолий Ильин, Валентин Иванов, Эдуард Стрельцов, Владимир Рыжкин,



Слава Метревели, Виктор Понедельник, Валентин Бубукин и Михаил Месхи. Эта команда утвердила свой высочайший класс двумя победами над чемпионами мира – футболистами ФРГ, над сборными Болгарии и Югославии, Польши и Австрии, Англии, Венгрии и Чехословакии.

Федерация ФИФА основалась в 1904 году. 7 футбольных стран встретились в Париже и возглавил её Робер Гарен из Франции. Но англичане вошли в эту ассоциацию только в 1946 году. В начале 2000-х в ФИФА числилось 204 страны. И президентом ее был Йозеф Блаттер. На сегодняшний день её возглавляет Джанни Инфантино.

В обязанности ФИФА входит проведения Чемпионата у мужчин и женщин, проводит матчи всех звезд, которые проходят по памятным датам. Это может быть «день рождения футбола». Так же награждает команды и игроков за победу в турнире или по годовым достижениям. С 1991 года выбирает лучшего футболиста каждый год ( 3 раза «золотой мяч» получал Рональдо и 2 раза Зиннедин Зидан ). Последние 10 лет этот титул делят между собой Португалец Криштиану Роналду и Аргентинец Леонель Месси. В женском футболе определять лучшую футболистку стали с 2001 года. Сборные получали награды по итогам рейтинга ФИФА, Бразилия получила 7 раз за 10 лет а также команде, сильно прогрессирующей ( которая поднялась за год в рейтинге на много позиций)

Итак, из истории мы не выяснили где и как зародился футбол, однако это и делает его уникальным, потому что это доказывает, что уже издавна люди играли в мяч и эта игра была популярна во многих народах Земного шара.

## **1.2 Психолого-физиологические особенности детей младшего школьного возраста**

Начальный этап это период в жизни 6-11 лет, то есть когда ребенок учится в начальных классах, и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка – его поступлением в школу.

Этот период очень важный в жизни ребенка. Именно в этот период происходит активное развитие центральной и вегетативной нервных систем, укрепление костей и мышц. [47, с. 278]. В данный период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей данного возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем, дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности. Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Их работоспособность обычно падает через 25 – 30 минут урока. Дети утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий.

С вступлением в школьную жизнь у ребенка как бы открывается новая эпоха. Выгодский Л.С. говорил, что расставание с дошкольным возрастом – это расставание с детской непосредственностью [6, с. 169]. Ребенок, попадая в школьное детство, оказывается в менее снисходительном и более суровом мире. И от того, как он к этим условиям приспособится, зависит очень многое. Преподавателям и родителям

необходимо владеть знаниями о данном периоде развития ребенка, поскольку неблагоприятное его протекание для многих детей становится началом разочарований, причиной конфликтов в школе и дома, слабого овладения школьным материалом. А отрицательный эмоциональный заряд, полученный в начальных классах, может явиться конфликтом в будущем.

Школьный возраст, как и все возрасты, открывается критическим, или переломным, периодом, который был описан в литературе раньше остальных как кризис семи лет [9, с. 272]. В 7–летнем возрасте мы имеем дело с началом возникновения такой структуры переживаний, когда ребенок начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я огорчен», «я сердит», «я добрый», «я злой», т.е. у него возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях.

Благодаря данному обстоятельству выступают некоторые особенности, которые характеризуют кризис семи лет [9, с. 274].

1. Переживания приобретают смысл, благодаря этому у ребенка возникают такие новые отношения к себе, которые были невозможны до обобщения переживаний.

2. К кризису семи лет впервые возникает обобщение переживаний, или аффективное обобщение, логика чувств. Есть глубоко отстающие дети, которые на каждом шагу переживают неудачи: обычные дети играют, ребенок – «неудачник» пытается присоединиться к ним, но ему отказывают, он идет по улице, и над ним смеются. Ребенок на каждом шагу проигрывает.

В каждом отдельном случае у него есть реакция на собственную недостаточность, а через минуту смотришь – он совершенно доволен собой.

Кризис в 7 лет возникает на основе возникновения личного сознания.

Основная симптоматика кризиса:

1) потеря непосредственности. Между желанием и действием вклинивается переживание того, какое значение – это действие будет

иметь для самого ребенка;

2) манерничанье; ребенок что-то из себя строит, что-то скрывает (уже душа закрыта);

3) симптом «горькой конфеты»: ребенку плохо, но он старается этого не показать. Возникают трудности воспитания, ребенок начинает замыкаться и становится неуправляемым.

В основе этих симптомов и лежит обобщение переживаний. У ребенка возникла новая внутренняя жизнь, жизнь переживаний, которая прямо и непосредственно не накладывается на внешнюю жизнь. Но эта внутренняя жизнь небезразлична для внешней, она на нее влияет [37, с. 82].

Симптомом, пересекающим дошкольный и младший школьный возрасты, как раз и становится «симптом потери непосредственности» (Выгодский Л. С.): между желанием что-то сделать и самой деятельностью возникает новый момент – ориентировка в том, что принесет ребенку осуществление той или иной деятельности [3, с. 172]. Это – внутренняя ориентация в том, какой смысл может иметь для ребенка осуществление деятельности – удовлетворение или неудовлетворение от того места, которое ребенок займет в отношениях со взрослыми или другими людьми. Здесь впервые возникает эмоционально-смысловая ориентировочная основа поступка.

Согласно взглядам, Д. Б. Эльконина, в тот момент, когда появляется ориентация на смысл поступка, именно тогда ребенок переходит в новый возраст. Диагностика этого перехода – одна самых актуальных проблем современной возрастной психологии [48, с. 89].

Выгодский Л. С. отмечал, что готовность к школьному обучению формируется в ходе самого обучения – до тех пор, пока не начали обучать ребенка в логике программы, до тех пор еще нет готовности к обучению [6, с. 172]. Из работ Выгодского Л.С. известно, что каждая стадия психического развития ребенка характеризуется соответствующим типом

ведущей деятельности [6, с. 172]. В период младшего школьного детства учебная деятельность является для ребенка ведущей.

Следует отметить, что и на предыдущих стадиях своего развития ребенок учился, но лишь теперь учеба предстает перед ним как самостоятельная деятельность. В школьные годы учебная деятельность начинает занимать центральное место в деятельности ребенка. Все главные изменения в психическом развитии ребенка наблюдаемы на этой стадии, связаны в первую очередь с учебной.

С приходом в школу изменяется эмоциональная сфера ребенка. С одной стороны, у младших школьников, особенно первоклассников, в значительной степени сохраняется характерное и для дошкольников свойство бурно реагировать на отдельные, задевающие их, события и ситуации. Дети чувствительны к воздействиям окружающих условий жизни, впечатлительны и эмоционально отзывчивы. Они воспринимают прежде всего те объекты или свойства предметов, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше всего. С другой стороны, поступление в школу порождает новые, специфические эмоциональные переживания, т. к. свобода дошкольного возраста сменяется зависимостью и подчинением новым правилам жизни.

Однако, игра не исчезает в младшем школьном возрасте совсем, она приобретает иные формы и содержание. Игра занимает существенное место в жизни ребенка наряду с учебной деятельностью, прежде всего это игры с правилами, игры-драматизации. Многие ученики берут с собой на занятия свои любимые игрушки, а на переменах активно играют в них с друзьями, забывая о том, что они находятся в стенах школы. И, хотя, игра уже не занимает того важного места в жизни ребенка, которое было характерно для нее в дошкольном возрасте, она все еще имеет большое значение в психическом развитии младшего школьника.

Однако некоторые школьники в силу запаздывания своего общего

психического развития попадают в это время в сложную ситуацию: для них еще не потеряла свою актуальность игровая деятельность, но в то же время школа предъявляет к ним новые требования, ставит перед необходимостью присвоения соответствующих младшему школьному возрасту форм жизнедеятельности, где ведущей уже выступает учебная, появляются новые социальные установки, новые социальные мотивы, связанные с чувством долга и ответственности, необходимости получения образования («быть грамотным»).

Огромное значение для формирования личности ребенка в возрасте 7 – 9 лет имеет коллектив, который формирует социальную направленность школьника. Особенно к концу младшего школьного возраста, ребенок стремится к обществу других детей, интересуется делами класса, членом которого сам является. Особое значение для него начинает приобретать мнение сверстников.

Использование различных игр и развивающих упражнений в работе с младшими школьниками оказывает благотворное влияние на развитие не только познавательной, но и личностно-мотивационной сферы учащихся. Создаваемый на уроках благоприятный эмоциональный фон в огромной степени способствует развитию учебной мотивации, что является необходимым условием эффективной адаптации младшего школьника к условиям школьной среды и успешного протекания учебной деятельности, являющейся основной на данном периоде развития ребенка.

Ученики 1 – 2 класса начальной школы – это вчерашние дошкольники, они мыслят конкретно, образами [11, с. 57]. На данном этапе обучения и развития детей важнейшую роль играют различные наглядные пособия, используемые учителем во время урока. Младшие школьники активно реагируют на впечатления, доставляемые им органами чувств. Наглядные пособия, применяемые на уроках, всегда вызывают жадное любопытство. Способность к развитию в полной мере реализуется ребенком в первые 8 – 10 лет его жизни.

По мнению Выгодского Л.С., убедительные фактические данные говорят о том, что двуязычие может быть фактором, благоприятствующим как развитию родного языка ребенка, так и его общему интеллектуальному росту [6, с. 176]. Для каждого из двух языков в психике ребенка образуется как бы своя сфера приложения, особого рода установка, которая мешает скрещиванию обоих языковых систем. Однако, когда детское двуязычие развивается стихийно, вне направляющего воздействия воспитания, оно может привести к отрицательным результатам. «Педагогическое воздействие, направляющая роль воспитания нигде не приобретает такого решающего значения для всей судьбы детской речи и детского интеллектуального развития, как в случаях двуязычия или многоязычия детского населения».

Однако не для всех детей младшего школьного возраста учение выполняет ведущую роль.

Как отмечает Божович Л.И., для того, чтобы та или иная деятельность стала ведущей в формировании психики, необходимо, чтобы она составила основное содержание жизни самих детей, явилась для них центром, вокруг которого сосредоточиваются их главные интересы и переживания [4, с. 398].

Организованное, систематическое обучение и воспитание – главнейшая форма и условие целенаправленного развития ребенка.

Наиболее яркое и свободное проявление воображения младших школьников можно наблюдать в игре, в рисовании, сочинении рассказов и сказок. В детском творчестве проявления воображения многообразны: одни воссоздают реальную действительность, другие – создают новые фантастические образы и ситуации. Сочиняя истории, дети могут заимствовать известные им сюжеты, строфы стихотворений, графические образы, порой совсем не замечая этого. Однако нередко они специально комбинируют известные сюжеты, создают новые образы, гиперболизируя отдельные стороны и качества своих героев. Неустанная работа

воображения – эффективный способ познания и усвоения ребенком окружающего мира, возможность выйти за пределы личного практического опыта, важнейшая психологическая предпосылка развития творческого подхода к миру [11, с. 206].

Итак, младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет, когда он проходит обучение в начальных классах, и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка – его поступлением в школу.

В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). В основе такой перестройки (ее еще называют вторым физиологическим кризом) лежит отчетливый эндокринный сдвиг – включаются в действие «новые» железы внутренней секреции и перестают действовать «старые». Такая физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

### **1.3 Основные положения методики обучения и тренировки юных футболистов**

Обучение и тренировка младших школьников, занимающихся в секции футбола, составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развития их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Данный возраст идеально подходит для тренировочных занятий начальной стадии, тем самым подготавливая организм ребенка к



более значительным физическим и интеллектуальным нагрузкам.

В условиях школы этот процесс можно разделить на два этапа:

На первом этапе (7-9 лет) младшим школьникам прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

На втором этапе (10-12 лет) ставится задача расширения круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств с учетом специфики футбола. Также значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

Таким образом, в процессе футбольной тренировки дети в секции как обучение, так и тренировка имеют свои определенные задачи. Обучение и тренировка органически связаны между собой.

Такая же тесная связь существует и между видами подготовки – физической, специальной, технической, тактической и психологической. Так, неразрывная взаимосвязь наблюдается между физической подготовкой и обучением техническим приемом, между освоением технических приемов и обучением тактическим действиям, между тактической и психологической подготовкой и т.д. К примеру, развитие физических качеств и освоения техники – два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям.

Мы разделяем точку зрения А.А. Кузнецова, что основной формой организации обучения и тренировки футболистов является учебно-тренировочное занятие (тренировка). При этом занятие может быть, как групповым, так и индивидуальным [20, с. 110].

Требования, предъявляемые к занятиям футболом:

1. Обучение или совершенствование должны осуществляться с первой минуты занятия.

2. Следует всячески избегать методических шаблонов.
3. Строить занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
4. Воздействие тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным, образовательным, воспитательным).
5. Задачи и тренировки должны быть конкретны.
6. Больше трех задач в тренировке не ставить.

Важным условием прочного усвоения учебного материала является правильно построенное тренировочное занятие. Если на первом этапе, в основном, проводятся комплексные тренировки, то на этом этапе все большее значение имеет специализированные.

Специализированная тренировка более узка по содержанию, но целенаправленнее. Проводится чаще всего тогда, когда трудно организовать или, когда методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку, а также в случаях, когда необходимо целенаправленное воздействие на отдельные функциональные системы.

Специализированное занятие может носить чисто теоретический характер и проводиться в форме лекции, беседы, показа кинофильмов либо кинокольцовок в вопросно-ответной форме.

Структура тренировочного занятия

Подготовительная часть.

Цель: Организация и подготовка занимающихся в последующей деятельности.

Задачи:

1. Организации группы для занятия, мобилизация внимания, регулирование эмоциональным состоянием занимающихся.
2. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

Средства: построение, ходьба различными способами с изменением

темпа в сочетании с движениями руками и туловищем, умеренный бег, бег с ускорением, прыжками, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Продолжительность: 10–20% общего времени занятия.

Методические указания. В начале занятия необходимо коротко и ясно объяснить его задачи: это повышает сознательность и активность занимающихся. Содержание первой части должно находиться в тесной связи с направленностью основной его части.

Основная часть:

Цель: обучение специальным знаниям; освоение двигательных умений; развитие физических качеств.

Задачи:

1. Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.
2. Воспитание моральных и волевых качеств, подготовки организма к повышенным напряжениям.
3. Овладение техникой и тактикой игры.

Средства: упражнения по технике и тактике игры. Упражнения для работы над физическими качествами.

Продолжительность: 70–80% времени, отведенного на занятие.

Методические указания. Продолжительность и построение этой части занятия зависят от её задач, подготовленности занимающихся, условий проведения занятия.

Основная часть может состоять из двух разделов:

1. Изучение и совершенствование техники и тактики игры с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств.
2. Закрепление изучаемого материала в двусторонних играх.

Однако отдельные занятия можно строить и на основе одного из этих разделов.

Заключительная.

Цель: Завершение занятия.

Задачи:

1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления. Совершенствование технических приемов в условиях утомления.

2. Подготовка к последующей деятельности (после занятия).

3. Подведение итогов занятия.

Индивидуальная форма тренировки

Футболист получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно (тренер может присутствовать), могут тренироваться несколько футболистов одновременно, но каждый решает свою конкретную задачу.

Преимущества индивидуальной тренировки:

- индивидуализируется дозировка нагрузки;
- индивидуализируется руководство, коррекция, контроль;
- обеспечивается воспитание самостоятельности и чувства ответственности;
- увеличивается возможность воздействия тренера на занимающегося.

По мнению группы педагогов С.Н. Андреева, Э.Г. Алиева – главным средством обучения и тренировки детей младшего школьного возраста секции футбола являются физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. К числу основных относятся упражнения по технике (остановка мяча, обучение ударом, обучение финтам и отбора мяча, подготовка вратаря и т.д.) и тактики (функции игроков, игра защитников, игра полузащитников и нападающих, групповая тактика защиты и нападения и т.д.) и собственно сама игра в футбол. Вспомогательные упражнения делятся на две группы – общеподготовительные и специально подготовительные.

Первые, в состав которых в основном входит общеразвивающие

упражнения и гигиенические факторы предназначаются для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления. Вторые предназначены для достижения необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Последние, в свою очередь, разделяются на такие тесно связанные между собой виды, как подготовительные и подводящие упражнения.

Подготовительные упражнения (разнообразные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, эстафета) решают задачу развития у школьников специальных физических способностей.

Подводящие упражнения – это отдельные элементы в сложнокоординированных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитация. К примеру, выполнение технического приема без мяча – это подводящее упражнение, смысл которого – овладение структуры данного приема. Занятия футболистов в секции футбола предполагают применение преподавателями разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся. В освоении школьниками систематических знаний и овладении двигательными навыками значительное место должно отводиться словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания), методам наглядности (показ изучаемого приема преподавателем или хорошо подготовленным школьником, использование макета игрового поля, соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов).

Развитие физических качеств младших школьников, занимающихся в секции футбола, осуществляется с помощью самых разнообразных методов. Поскольку футбол как спортивная игра является, по своей сути,

одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития у школьников важнейших физических качеств рекомендуется использовать методы, типичные для большинства спортивных игр, а именно:

- метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости;

- переменный метод, отличающийся от предыдущего лишь характером длительно выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера.

Наиболее типичным представителем данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;

- повторный метод – разновидность прерывистой работы, имеющей в самой игре. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы, рекомендуется использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;

- интервальный метод, представляющий собой типичную разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться;

- метод максимальной интенсивности – это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у занимающихся максимальной силы и способности к работе большой мощности.

С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества. К примеру, у юных вратарей – это прыжковая выносливость;

- сопряженный метод особенно важен в работе со школьниками в секции футбола, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.

Таким образом, у занимающихся можно развивать силу, выносливость, ловкость;

- круговой метод – это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у занимающихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков. Круговой метод, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к специфике самой игры. В работе со школьниками в секции футбола рекомендуется применять как традиционную форму круговой тренировки, так и такую форму, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические приемы и тактические действия, то есть тренировку сопряженного характера [25, с. 32].

При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их многократное повторение. Однако, определяя меру повторений, преподаватель должен иметь в виду, что новые упражнения зачастую вызывают у занимающихся утомление двигательных центров. Поэтому наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. Такие интервалы рекомендуется использовать или для повторного показа изучаемого приема, или для необходимых замечаний по исправлению ошибок у занимающихся.

Суть игрового метода, который должен занять видное место в работе со школьниками в секции футбола, заключается в том, что обучение технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр. Близок к этому метод и соревновательный, заключающийся в том, что действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований.

Эти два метода используются, главным образом, при закреплении и

совершенствовании изучаемого материала. Их главная цель – в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам, в создании обстановки единоборства обороны с атакой. Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении многолетнего процесса подготовки были бы его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении юных футболистов.

Воспитание личностных качеств у детей занимает не последнюю строчку в тренировочном процессе. Именно личностные качества зачастую определяют победителя на поле. Уделять воспитанию морально-волевым качествам нужно именно с начального этапа подготовки.. И это вполне понятно. Ведь с помощью таких методов оказывается непосредственное влияние на формирование личности школьников, ее нравственных позиций и мировоззрения. В конечном счете именно личность занимающихся оказывается самым ценным достижением педагогов в многотрудном воспитательном процессе.

В работе со школьниками рекомендуется использовать такие традиционные методы, как убеждение, разъяснение, поощрение, групповое воздействие, самовнушение, приучение к повышенной трудности, а также метод ситуационной тренировки. При использовании последнего на занятиях с юными футболистами создается ситуация, аналогичная той, при которой происходят соревнования по футболу на первенство школы, города или района. С помощью этого метода преподаватели добиваются адаптации занимающихся, воспитывая у них необходимые во время соревнований реакции и формы поведения. Новизна обстановки уже не окажется для занимающихся неожиданной и не сможет стать тормозом в выступлении на уровне своих возможностей. Разумеется, в работе с юными футболистами могут быть использованы и другие методы, которые будут эффективными в конкретных ситуациях.



На всех этапах многолетнего процесса подготовки школьников в секции футбола их обучение и тренировка строятся на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации. Эти принципы не только взаимосвязаны, но еще и взаимообусловлены и в ходе учебно-тренировочного процесса дополняют друг друга. Например, сознательное и активное отношение юных футболистов к занятиям будет способствовать доступности изучаемого материала, прочности приобретаемых знаний, умений и навыков, а также обуславливать связь предыдущего материала с последующим, постепенный прогресс в занятиях футболом. С другой стороны, активность юных футболистов будет лишь тогда приносить плоды, когда она дополняется требованиями, вытекающими из принципов наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности и постепенности. Собственно, такая связь существует между каждым дидактическим принципом.

Так, не принимая во внимание принципы доступности и индивидуализации, трудно достичь рациональной последовательности в обучении юных футболистов, а также добиться постепенного прогрессирования физических нагрузок. А если не учитывать принципы систематичности и постепенности, то немислимо раздвинуть границы доступности изучаемого материала. Таким образом, успех в работе с юными футболистами возможен лишь на основе соблюдения единства дидактических принципов при полном осуществлении каждого из них на всех этапах подготовки.

Для определения исходного уровня владения учащимися технико-тактическими приемами в футболе можно использовать метод изучения индивидуальных физических возможностей каждого спортсмена через анализ его физической подготовленности.

Физическая подготовленность неразрывно связана с развитием дви-

гательных качеств у спортсменов, занимающихся в баскетбольной секции.

Знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательной деятельности спортсмена позволит тренеру на практике более эффективно организовывать и методически правильно осуществлять процесс развития этой деятельности на учебном занятии.

Направления организации тренировочного занятия в спортивных играх: техническая подготовка, тактическая подготовка, развитие игрового мышления, формирование телесности.

Планомерная работа по развитию двигательных качеств у школьников включает в себя ряд последовательных этапов.

Прежде всего, следует правильно оценить уровень физической подготовленности учащихся и определить задачи избирательно-направленного развития физических качеств, занимающихся каждой спортивной группы.

Одним из путей решения задачи формирования своей телесности и является проведение работы по освоению занимающимися методикой развития физических качеств и создание условий для включения учащихся в тренировочные занятия.

Основными направлениями данной работы являются:

- проведение занятий теоретического характера по формированию отдельных физических качеств у старших подростков;
- сообщение учащимся правил самоотренировок;
- составление школьниками программ по самостоятельному развитию физических качеств.

В практической работе по развитию двигательных качеств тренеру необходимо не только учитывать степень воздействия физических упражнений на организм учащихся, но и особенности их возрастного развития. Объясняется это тем, что эффективность работы, направленной на развитие того или иного двигательного качества, будет зависеть не только от

методики организации педагогического процесса, но и от возрастных темпов развития этого качества. Если направленное формирование двигательного качества осуществляется в период ускоренного возрастного развития, то его педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие определенных двигательных качеств у школьников в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивное развитие.

Освоение материала по футболу следует осуществлять совместно с направленным развитием таких двигательных качеств, как: скоростная выносливость, быстрота и точность движений, быстрота и выносливость в игровых действиях, скоростно-силовые качества. Успешное осуществление такого разностороннего развития двигательных качеств учащихся в рамках тренировочного занятия требует мобилизации всех методических и организационных ресурсов учебного процесса

В процессе овладения навыками спортивной игры, совершенствования себя в футболе, спортсменам необходимо обладать не только технической, но и тактической подготовкой в футболе

Особенно сложна структура тактической подготовки в футболе. Она определяется трудностями восприятия, решений и реализации действий из-за их большого разнообразия, дефицита времени, пространства, информации, маскировки действительных намерений, неопределенности момента начала действий.

Эти трудности умышленно создаются игроками противодействующей команды. Все это мешает спортсмену правильно оценить создавшуюся ситуацию, принять оптимальные двигательные решения.

Совершенствование тактической подготовки учащихся младшего школьного возраста, в процессе формирования умений физического самосовершенствования, определяется наличием различных фаз в структуре тактических действий, требующих теоретических знаний

техники и тактики спортивной борьбы, способностей к прогнозированию соревновательных ситуаций и их анализу, умений выбирать и реализовывать оптимальные технико-тактические решения в условиях жесткой конкуренции.

Важным разделом тактической подготовки спортсмена является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обеспечивающими эффект спортивной борьбы;
- способами рационального раскрепощения сил в процессе соревнований;
- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

В процессе тактической подготовки спортсменов, как один из вариантов, можно использовать карточки – задания для решения тактических задач.

Эффект овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем тактической подготовленности спортсмена. Чем шире объем технических навыков и умений, тем больше возможности у занимающихся в освоении и реализации эффективных вариантов спортивной тактики.

Матвеев Л.П. отмечает, что основные элементы спортивной тактики представляют собой не что иное, как соединение спортивной техники с целесообразным способом ее использования, соответствующей конкретной соревновательной ситуации [31, с. 18].

Таким образом, к основным направлениям организации тренировочного процесса в спортивных играх относят: техническую подготовку, тактическую подготовку, формирование телесности, развитие игрового мышления. Эффективность технико-тактической подготовки в игровых видах спорта определяется сочетанием форм, методов и приемов организации тренировочного занятия [13, с. 176].

В ряде психологических исследований, проводимых Кузнецовым А.А. и другими показано, что для успешной работы с юными спортсменами необходимо учитывать некоторые психологические аспекты проблемы обучения и тренировки [21, с. 204].

Необходимо учитывать, что такие свойства личности как морально – волевые качества, целенаправленность, трудолюбие, чувство долга, ответственность – легко поддаются целенаправленному воздействию. Относительно стабильны – эмоциональная устойчивость, самообладание, психическая выносливость, переключение внимания.

Одним из решающих факторов успешного обучения является совпадение осознанности деятельности тренера и ученика. Ученик должен совершенно осознанно чувствовать потребность в приобретении новых знаний, умений, навыков, а тренер – осознавать потребность передачи соответствующих знаний ученику.

Кузнецов А.А. считает, что обучать начинающих футболистов движениям и совершенствовать их физические качества можно как параллельно, так и отдельно, самостоятельно [23, с. 127].

В связи с тем, что двигательные навыки более успешно формируются на базе солидной физической подготовленности, целесообразно значительное время в учебно – тренировочном процессе (особенно на этапе начальной подготовки и начальной специализации) отводить совершенствованию физических качеств футболистов.

ОФП направляется на гармоничное развитие физики. Поскольку между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь.

Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) необходимо постоянно контролировать – для того чтобы в любой момент можно было скорректировать обучение игроков в если это необходимо для того или иного тренировочного процесса.

В данный период используются занятия и по специальной физической подготовке, которая направлена на развитие физических качеств, необходимых именно для данного вида спорта.

Рост спортивных достижений в конечном счете зависит больше всего от тренировочных нагрузок. Они рациональны только при правильном долговременном планировании учебно – тренировочной работы.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов.

Содержание занятий и планирование тренировочных нагрузок необходимо разрабатывать на основе результатов тестирования физических качеств.

Для подготовки юных футболистов характерна волнообразная динамика нагрузки. Она отличается постепенным повышением объема и интенсивности занятий с последующим снижением этих показателей в конце цикла. Чем больше возраст ребят, тем круче волна нарастания и снижения нагрузки.

### **Выводы по 1 главе**

При обучении и воспитании младших школьников наряду с морфофункциональными важно учитывать и психологические особенности.

Аналитическая деятельность младшего школьника развивается в направлении от наглядно-действенного к абстрактно-умственному анализу; от анализа отдельного предмета, явления к анализу связи и отношений между предметами и явлениями. Последнее – необходимая предпосылка понимания младшими школьниками явлений окружающей действительности.

Основной формой организации обучений и тренировки футболистов является учебно-тренировочное занятие (тренировка). При этом занятие может быть, как групповым, так и индивидуальным.

Обучение и тренировка младших школьников, занимающихся в секции футбола, составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развития их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Индивидуальные и общие особенности физического развития младших школьников (опережающий прирост веса тела по сравнению с силой мышечных групп нижних конечностей, неравномерность развития силы сгибателей и разгибателей) обязывают постоянно уделять внимание обеспечению гармоничного укрепления мускулатуры, в том числе предусматривать параллельное воздействие на симметричные группы мышц тела, «подтягивая» отстающие в развитии мышцы. Регулярная двигательная деятельность особенно активно стимулирует обмен веществ, улучшает обменные процессы и тем самым содействует структурно-функциональному совершенствованию организма.

Кроме практического двигательного опыта, очень важно иметь специальную теоретическую подготовку: знать организацию педагогического медицинского контроля, закономерности образования двигательных навыков, особенности физического развития детей и его взаимосвязь с психическими, анатомо-физиологическими, гигиеническими нормами и требованиями к проведению физических упражнений.

Тренер должен уметь: обучать детей упражнениям по игре в футбол с учетом физической подготовленности, возрастных особенностей детей; анализировать деятельность детей, обеспечить страховку и помощь при выполнении упражнений; готовить место для проведения занятий. Кроме того, очень важно уметь организовывать группу для выполнения упражнений, правильно дозировать физическую нагрузку на организм каждого ребенка.

## **Глава 2. Опытнo – экспериментальная работа по реализации методики обучения и тренировки детей младшего школьного возраста по футболу**

### **2.1 Цели и задачи опытнo – экспериментальной работы**

В теоретической части выпускной квалификационной работы проанализированы проблемы обучения и тренировки детей младшего школьного возраста, а также изложены психолого-физиологические особенности младшего школьного возраста.

Мы выдвинули ряд предположений, которые требуют экспериментальной проверки:

- на основательной базе физической, специальной и технической подготовленности более успешно формируются двигательные навыки;
- развитие интереса к учебно-тренировочному процессу будет стимулироваться через разнообразные формы занятий;
- психологическая подготовка есть условие эффективности тренировочного процесса;

Целью нашей опытнo–экспериментальной работы является совершенствование методики учебно-тренировочного процесса по футболу у детей младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Проанализировать проблему обучения и тренировки детей младшего школьного возраста.
2. Выявить условия функционирования методики учебно – тренировочного процесса.
3. Экспериментально проверить эффективность методики учебно – тренировочного процесса по средствам стандартной тренировочной



программы.

Анализ литературы показал, что развитие интереса к учебно-тренировочному процессу будет стимулироваться через разнообразные формы занятий, психологическая подготовка должна стать условием эффективности тренировочного процесса, дневник самоконтроля – элемент мониторинга успешного физического и технического совершенствования.

Совершенствуя методику учебно–тренировочного процесса, мы основывались на учете контрольных измерений физической, специально физической и технической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Эффективность тренировочного процесса определяется следующими методами:

- метод наблюдения;
- беседы;
- контрольные измерения.

Опытно – экспериментальная работа по реализации методики обучения и тренировки детей младшего школьного возраста по футболу реализовывалась в три этапа:

- констатирующий;
- основной;
- обучающий.

Рассмотрим данные этапы более подробно.

1. Констатирующий этап. На данном этапе нами была проанализирована научная, педагогическая литература, проанализированы проблемы исследования.

2. Основной этап. На данном этапе мы определяем организационно – педагогические условия обучения и тренировки детей младшего школьного возраста по футболу. Отработка форм и методов эксперимента.

3. Обучающий этап. На данном этапе проверяются и обрабатываются результаты нашего исследования.

Далее рассмотрим организацию, базу и этапы исследования.

Опытно – экспериментальная работа по реализации методики обучения и тренировки детей младшего школьного возраста по футболу осуществлялась с сентября 2014 года по март 2015 года.

База исследования – МБУ ДОД СДЮСШОР по футболу «Сигнал» г. Челябинска. В эксперименте приняли участие ученики 4 классов (4 «А» и 4 «Б» классы) МОУ СОШ № 17. Каждая группа состояла из 15 человек.

Сведения об организации, где проходило экспериментальное исследование представлены в таблице 1.

В качестве экспериментальной группы выступил 4 «А» класс – 15 учеников, контрольная группа 4 «Б» класс – 15 учеников.

Эффективность методики обучения и тренировки младшего школьного возраста по футболу проверялась в процессе эксперимента. Опытный эксперимент осуществлялся с младшими школьниками в ходе учебно – тренировочного процесса по футболу.

Ученики 4 «А» и 4 «Б» классов перед началом опытного эксперимента прошли медицинское исследование, потому что для того, чтобы допустить учащегося к испытаниям, необходимо медицинское заключение.

Также мы провели контрольные измерения по общей физической подготовке: в качестве теста мы использовали следующие испытания:

- для оценки скоростных качеств – бег 30 метров;
- для скоростной выносливости – бег 300 метров;
- для выносливости – бег, в течение 6-ти минут.

Контрольные измерения по специальной физической подготовке: бег 30 метров с ведением мяча, удар на дальность – сумма ударов правой и левой ногой, специальная координация оценивается по слаломному ведению мяча (дриблингу) с обводкой пяти кругов.

Контрольные измерения по технической подготовке: Жонглирование мячом (количество раз), ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам,

удар на точность.

Таблица 1

Основные сведения МБУ ДОД СДЮСШОР по футболу «Сигнал»  
г. Челябинска

Наименование (указывается полное и (в случае, если имеется) сокращенное наименование (в том числе фирменное наименование) лицензиата)	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по футболу «Сигнал» города Челябинска (МБУ ДОД СДЮСШОР по футболу «Сигнал» г. Челябинска)
Организационно-правовая форма лицензиата	Учреждение
Адрес места нахождения лицензиата	454139, г. Челябинск, ул. Дербентская, 41
Адрес (адреса) места (мест) осуществления образовательной деятельности лицензиата	г. Челябинск, ул. Дербентская, 41 г. Челябинск, ул. Чистопольская, 27 г. Челябинск, Копейское шоссе, 43-а
Основной государственный регистрационный номер юридического лица (ОГРН)	1027402699873
Данные документа, подтверждающего факт внесения сведений о юридическом лице в Единый государственный реестр юридических лиц с указанием адреса места нахождения органа, осуществившего государственную регистрацию (в случае внесения изменений в устав указываются реквизиты всех соответствующих свидетельств о внесении записи в Единый государственный реестр юридических лиц с указанием адреса места нахождения органа, осуществившего государственную регистрацию)	2147449004470, Выдан 16 января 2014 г. Инспекцией Федеральной налоговой службой России по Ленинскому району г. Челябинска (г. Челябинск, ул. Суркова, 25)
Идентификационный номер налогоплательщика	7449033580/
Данные документа о постановке лицензиата на учет в налоговом органе (код причины и дата постановки на учет лицензиата в налоговом органе, реквизиты свидетельства о постановке на налоговый учет)	7449033580 ИФНС России по Ленинскому району г. Челябинска 7449 серия 74 номер 006156021
Номер телефона (факса) лицензиата	8-(351)-253-84-37 (факс 8-(351)-253-84-37)
Адрес электронной почты лицензиата (в случае, если имеется)	zenit-signal@mail.ru

На констатирующем этапе мы определили уровень физической,

специальной и технической подготовленности младших школьников в обеих группах. Оценка качества физической, специальной и технической подготовки младших школьников на констатирующем этапе эксперимента для контрольной группы представлены в таблице 2.

Таблица 2

Оценка качества физической, специальной и технической подготовки младших школьников на констатирующем этапе эксперимента для контрольной группы

ФИО	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Средний показатель	Уровень
А. И.	4	4	3	3,6	Средний
Б. С.	3	3	3	3	Низкий
В. И.	5	5	5	5	Высокий
Г. С.	3	4	4	3,6	Средний
Д. А.	4	3	4	4,3	Средний
Е. И.	4	3	5	3,6	Средний
З. И.	3	3	3	3	Низкий
К. С.	4	5	5	4,6	Высокий
К.Д.	5	5	4	4,6	Высокий
С. В.	3	5	3	3,6	Средний
С. С.	5	3	4	4	Средний
Т. Р.	3	5	3	3,6	Средний
Т. А.	3	4	5	4	Средний
У. Д.	5	3	4	4	Средний
Я.Н.	3	5	4	4	Средний

Характеристика уровней подготовленности: 3 – низкий, 4 – средний, 5 – высокий.

Результаты констатирующего эксперимента.

Физическая подготовка младших школьников в контрольной группе:

- низкий уровень подготовленности – 13,3 %;
- средний уровень подготовленности – 66,6 %;
- высокий уровень подготовленности – 20,1 %.

Графически уровень подготовленности контрольной группы, % представим на рисунке 1.

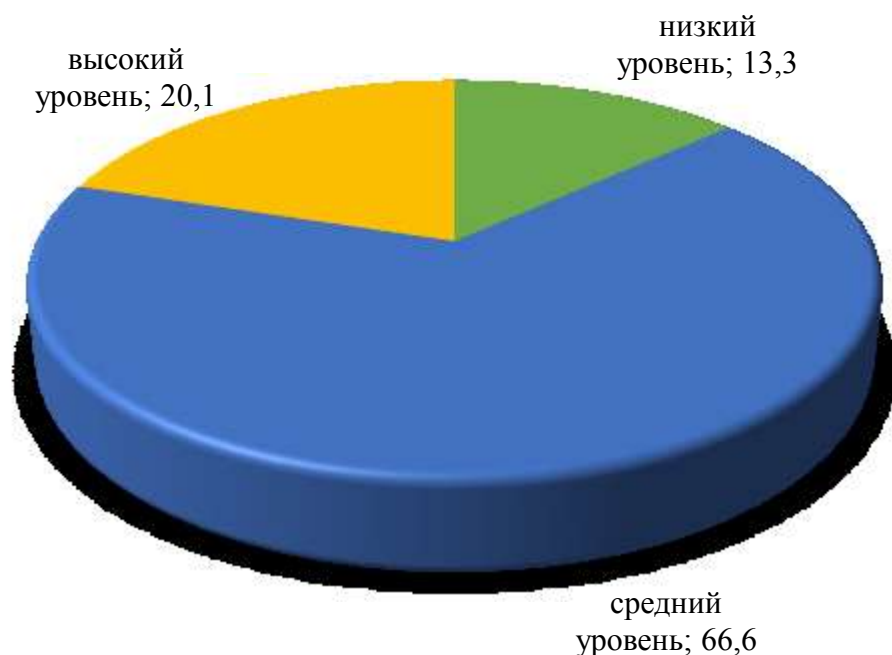


Рисунок 1 – Уровень подготовленности контрольной группы, %

В таблице 3 представим оценку качества физической, специальной и технической подготовки младших школьников на констатирующем этапе эксперимента для экспериментальной группы

Таблица 3

Оценка качества физической, специальной и технической подготовки младших школьников на констатирующем этапе эксперимента для экспериментальной группы

ФИО	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Средний показатель	Уровень
А. С.	4	3	4	3,7	Средний
А. И.	5	4	4	4,3	Средний
Б. Е.	5	4	5	4,6	Высокий
В. С.	4	5	3	4	Средний
В. О.	3	3	3	3	Низкий
Г. Д.	4	5	5	4,6	Высокий
Г. Е.	3	4	3	3,3	Низкий
Д. М.	5	3	4	4	Средний
Е. С.	5	5	5	5	Высокий
Ж. Н.	3	3	3	3	Низкий
З. И.	3	4	4	3,7	Средний
К. С.	3	3	5	3,6	Средний
Л. М.	3	5	3	3,6	Средний
Н. В.	3	5	4	4	Средний
О.А.	5	3	4	4	Средний

Физическая подготовка младших школьников в экспериментальной группе:

- низкий уровень подготовленности – 20 %;
- средний уровень подготовленности – 60 %;
- высокий уровень подготовленности – 20 %.

Графически уровень подготовленности экспериментальной группы, % представим на рисунке 2.

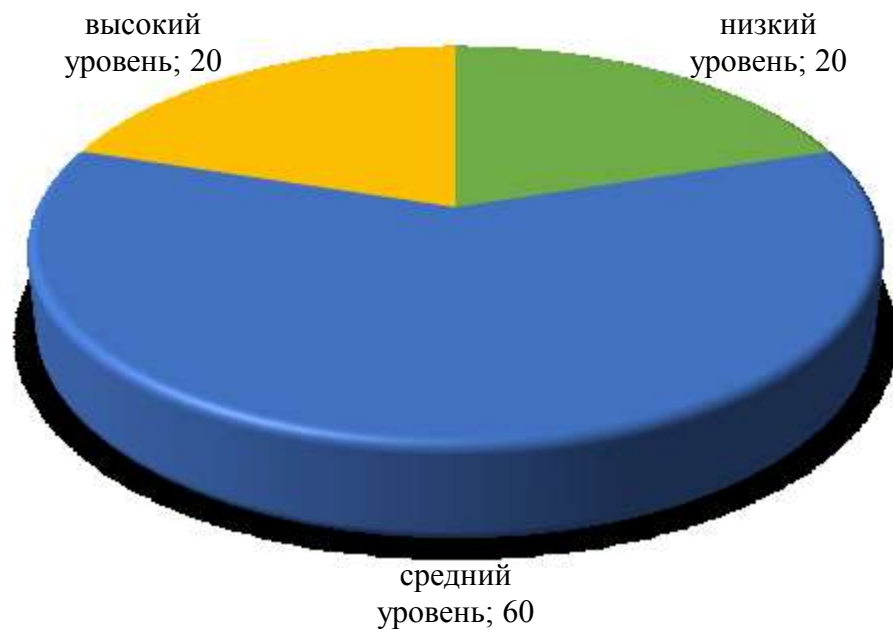


Рисунок 2 – Уровень подготовленности экспериментальной группы, %

Далее необходимо показатели обеих групп сравнить. В таблице 4 представим сравнительные показатели уровней обученности младших школьников.

Таблица 4

Сравнительная таблица показателей уровней обученности младших школьников

Группа	Кол-во чел. в группе	Уровни обученности спортсменов						Средний балл
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	15	2	13,4	10	66,6	3	20	33,3
ЭГ	15	3	20	9	60	3	20	28,7

Где, КГ – контрольная группа, ЭГ – Экспериментальная группа

На диаграмме 3 представлены сравнительные данные до проведения обучающего эксперимента, %.

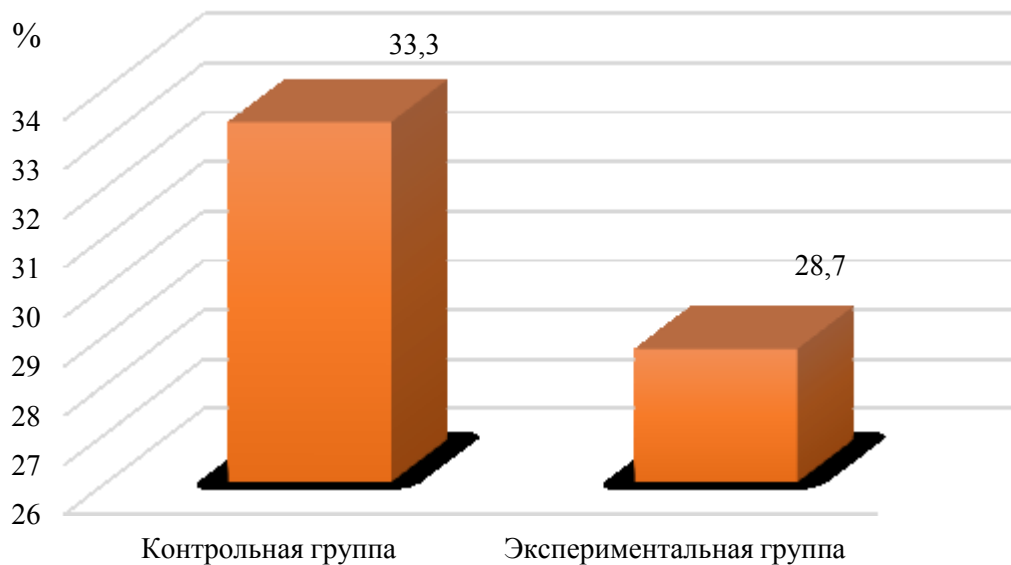


Рисунок 3 – Сравнительные данные до проведения обучающего эксперимента, %

На констатирующем этапе эксперимента были проведены исследования, которые связаны с наблюдением, анализом и описанием опыта проведения контрольно-нормативных измерений. Данные результаты исследования говорят о слабой физической, специальной и технической подготовке младших школьников.

## 2. Основной этап

В ходе основного этапа значительное внимание уделялось физической подготовке младших школьников. Для тренировки юных футболистов мы использовали волнообразная динамику нагрузки. Удовлетворение потребности в двигательной активности происходило при помощи игровой формы. Для успешной работы на основном этапе обучения учитывались психологические аспекты младших школьников: морально – волевые качества, целенаправленность, ответственность,

чувство долга.

Одним из значимых психологических факторов эффективности учебно-тренировочного процесса стала осознанность маленьким футболистом чувства потребности в приобретении новых знаний, умений, навыков.

### 3. Обучающий этап.

В конце опытного эксперимента спортсменам мы предложили такие же контрольные нормативы. Оценка качества физической, специальной и технической подготовки младших школьников на обучающем этапе эксперимента для контрольной группы представлены в таблице 5.

Таблица 5

Оценка качества физической, специальной и технической подготовки младших школьников на обучающем этапе эксперимента для контрольной группы

ФИО	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Средний показатель	Уровень
А. И.	4	4	5	4,3	Средний
Б. С.	3	3	3	3	Низкий
В. И.	5	4	5	4,6	Высокий
Г. С.	3	5	3	4	Средний
Д. А.	4	3	5	4	Средний
Е. И.	5	4	4	4,3	Средний
З. И.	3	3	5	4,3	Средний
К. С.	4	5	5	4,6	Высокий
К. Д.	5	5	5	5	Высокий
С.В	3	4	4	3,6	Средний
С. С.	4	5	3	4	Средний
Т. Р.	3	3	4	3,3	Низкий
Т. А.	5	5	4	4,6	Высокий
У. Д.	4	3	3	3,3	Низкий
Я. Н.	3	5	4	4	Средний

Таким образом, обучающий этап опытного эксперимента показал следующие результаты.

Физическая подготовка спортсменов в контрольной группе составила:



- низкий уровень подготовленности – 20 %;
- средний уровень подготовленности – 53,4 %;
- высокий уровень подготовленности – 26,6 %.

Графически уровень подготовленности контрольной группы, % представим на рисунке 4.



Рисунок 4 – Уровень подготовленности контрольной группы после обучения, %

Далее аналогичным способом представим оценку качества физической, специальной и технической подготовки младших школьников на обучающем этапе эксперимента для экспериментальной группы (таблица 6).

Физическая подготовка младших школьников в экспериментальной группе:

- низкий уровень подготовленности – 6,6 %;
- средний уровень подготовленности – 66,6 %;
- высокий уровень подготовленности – 26,8 %.

Таблица 6

Оценка качества физической, специальной и технической подготовки младших школьников на обучающем этапе эксперимента для экспериментальной группы

ФИО	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Средний показатель	Уровень
А. С.	4	5	3	4	Средний
А. И.	5	3	4	4	Средний
Б. Е.	5	4	5	4,6	Высокий
В. С.	4	5	3	4	Средний
В. О.	3	4	4	3,7	Средний
Г. Д.	5	5	5	5	Высокий
Г. Е.	3	5	4	4	Средний
Д.М.	3	3	5	4,3	Средний
Е.С.	5	4	5	4,6	Высокий
Ж.Н.	3	5	3	3,6	Средний
З. И.	4	5	5	4,6	Высокий
К. С.	5	3	5	4,3	Средний
Л. М.	4	5	4	4,3	Средний
Н. В.	3	4	3	3,3	Низкий
О. А.	5	3	5	4,3	Средний

Графически уровень подготовленности контрольной группы, % представим на рисунке 5.

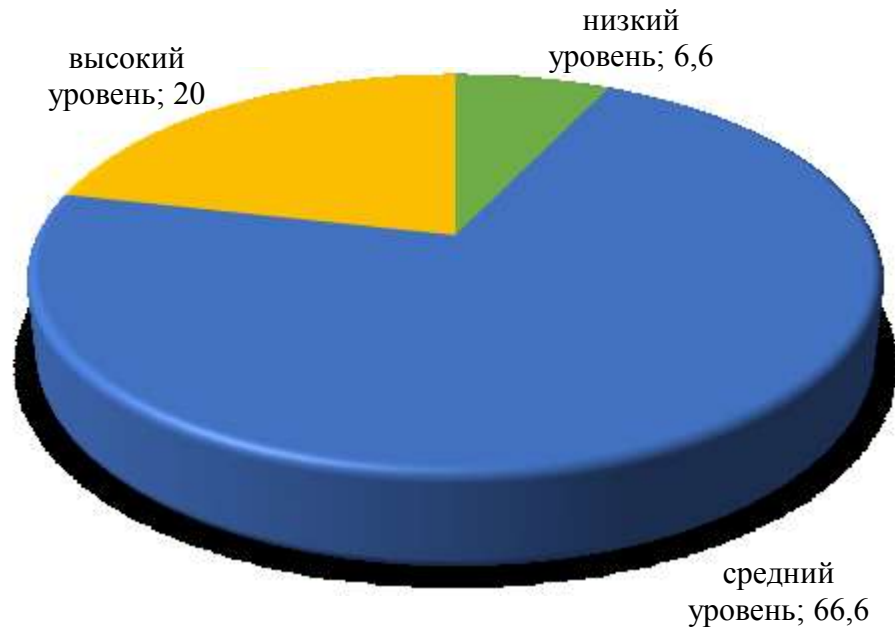


Рисунок 5 – Уровень подготовленности экспериментальной группы после обучения, %

Из рисунка 5 видно, что низкий уровень подготовленности младших школьников после обучения снизился до 6,6 %. В таблице 7 представим сравнительные показатели уровней обученности младших школьников.

Таблица 7

Сравнительная таблица показателей экспериментальной и контрольных групп после обучения, %

Группа	Кол-во чел. в группе	Уровни обученности спортсменов						Средний балл
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	15	3	20	10	60	3	20	30,4
ЭГ	15	1	6,6	10	66,6	4	26,8	39,6

На рисунке 6 представлены сравнительные данные после проведения обучающего эксперимента.

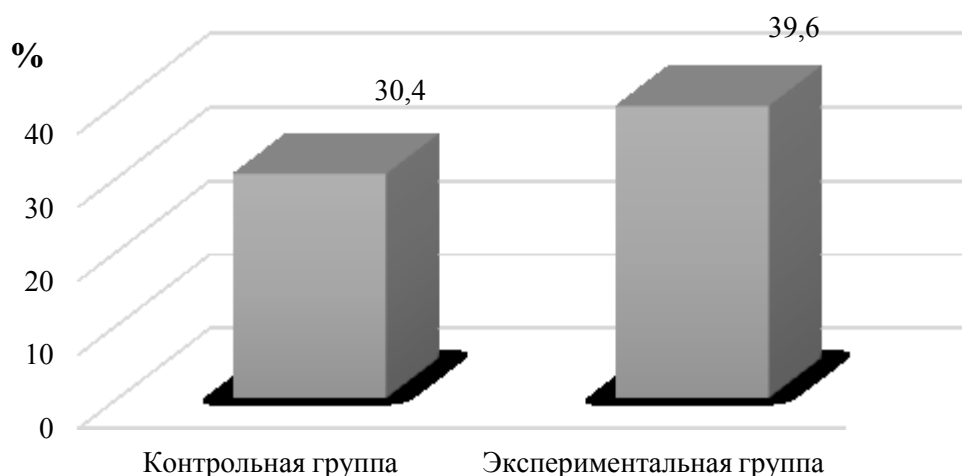


Рисунок 6 – Сравнительные данные после проведения обучающего эксперимента

Итак, анализ результатов этого эксперимента показал, что те спортсмены, которые занимались в экспериментальной группе, улучшили свои показатели в физической, специально физической и технической подготовленности.

Интерес младших школьников стал намного выше к тренировкам,

чего мы не наблюдали у младших школьников контрольной группы, где результаты остались практически на том же уровне, что и до проведения эксперимента, за исключением нескольких детей, которые добивались этого за счет своих индивидуальных особенностей.

## **2.2 Учебно–тренировочная программа по футболу**

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям

физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

Программа рассчитана на младших школьников в возрасте от 8 до 12 лет, составлена на 4 года обучения и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно – массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество

часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие. Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 15 до 8 человек. Режим занятий: 3-4 раза в неделю по 3–2 академических часа (+ игровой день) в зависимости от года обучения. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм

вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативно правовыми актами:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» [1];
- Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251–03 (зарегистрировано в Минюсте 27.05.03 г. № 4594) [2].

Учебно-тематический план программы.

## I Ступень

Начальная подготовка

Первый год – 8-10 лет

Наполняемость группы – 15 человек

Количество часов в неделю – 6 часов

Продолжительность занятия – 2 часа

Свыше 1 года – 10-12 лет

Наполняемость группы – 15 человек

Количество часов в неделю – 6 часов

Продолжительность занятия – 3 часа

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.

Таблица 8

## Первый год обучения НП

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теоретическое	Практическое
1	Вводное занятие	2	2	
2	Техника безопасности	2	2	
3	Теоретическая подготовка	16	16	
4	Общая физическая подготовка	78		78
5	Специальная физическая подготовка	50		50
6	Техническая подготовка	92		92
7	Двусторонние игры	40		40
8	Участие в соревнованиях	28		28
9	Контрольные нормативы	4		4
	Итого	312	20	292



Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство с планом работы ДЮСШ и группы. Правила поведения в ДЮСШ.

Раздел 2. Техника безопасности на тренировках.

Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Раздел 3. Теоретические занятия.

Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

Раздел 7. Двусторонние игры.

Игры между группами в ДЮСШ.

Раздел 8. Участие в соревнованиях.

По календарю ДЮСШ.

Раздел 9. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,2

Бег 300 м (сек) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160

Тройной прыжок (см) – 450

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег 30 мс ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 12

Удар по мячу на точность (раз) – 6

Жонглирование мячом (раз) – 8

Таблица 9

Второй год обучения НП

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теоретическое	Практическое
1.	Техника безопасности в спортивном зале.	2	2	
2. 3.	Здоровый образ жизни.	2	2	
4. 5.	Правила футбола.	12	12	
6. 7.	Виды травм и первая медицинская помощь	2	2	
8. 9.	ОФП.	76		76
10.	СФП.	50		50
	Техническая подготовка.	92		92
	Двусторонние игры.	38		38
	Участие в соревнованиях.	34		34
	Контрольные нормативы	4		4
	Итого	312	18	306

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Техника безопасности на тренировках.

Как вести себя, чтобы избежать травм. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Раздел 2. Здоровый образ жизни

Для чего нужна зарядка? Почему вредно курить? Твой календарь здоровья. Соблюдение гигиены и распорядка дня спортсменом.

Раздел 3. Правила футбола.

Изучение правил мини-футбола.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты, скорости.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Рывки за мячом, челночный бег из разных положений, бег на средние дистанции. Перемещение по футбольному полю, площадке.

## Раздел 6. Техническая подготовка.

Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

## Раздел 7. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с другими командами.

## Раздел 8. Участие в соревнованиях.

По плану федерации футбола.

## Раздел 9. Контрольные нормативы.

### ОФП.

Бег 30 м (сек.) – 5,0

Бег 300 м (сек) – 59, 0

Прыжок в длину с места (см) – 170

Тройной прыжок (см) – 460

### СФП.

Бег 30 мс ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 13

Удар по мячу на точность (раз) – 7

Жонглирование мячом (раз) – 10

## II СТУПЕНЬ

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

До 2 лет – 12-13 лет

Наполняемость группы – 15 человек

Количество часов в неделю – 9 часов

Продолжительность занятия – 3 часа

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности в футболе.

Таблица 10

## Первый год обучения УТГ

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теоретическое	Практическое
1	Техника безопасности в с/з	3	3	
2	Теория	10	10	
3	Общая физическая подготовка	78		78
4	Специальная физическая подготовка			
	Техническая подготовка	96		96
5	Двусторонние игры	99		99
6	Участие в соревнованиях	72		72
7	Контрольные нормативы	50		50
8		8		8
	Итого	416	13	403

Содержание программы первого года обучения УТГ

Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале.

Соблюдение правил безопасного поведения.

Раздел 2. Теория.

Основные правила питания. Экология здорового питания. Изучение правил вне игры.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты. Бег по пересеченной местности.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Раздел 5. Техническая подготовка.

Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча.

Удары по мячу головой.

Раздел 6. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с командами других клубов.

Раздел 7. Участие в соревнованиях.

По плану федерации футбола.

Раздел 8. Контрольные нормативы.

ОФП.

Бег 30 м (сек.) – 4, 8

Бег 300 м (сек) – 57

Бег 6 минут (м) – 1100

Прыжок в длину с места (см) – 180

Тройной прыжок (см) – 520

СФП.

Бег 30 мс ведением мяча (сек) – 6,0

Вбрасывание мяча руками (м) – 14

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) – 45

Жонглирование мячом (раз) – 12

Таблица 11

Второй год обучения УТГ

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теоретическое	Практическое
1	Техника пожарной безопасности в	3	3	
2	История развития футбола	4	4	
3	Массаж	4	2	2
4	Общая физическая подготовка	50		50
5	Специальная физическая подготовка	91		91
6	Техническая подготовка	70		70
7	Тактическая подготовка	70		70
8	Двусторонние игры	50	6	44
9	Участие в соревнованиях	72		72
10	Контрольные нормативы	62		62
	Итого	416	15	401

Содержание программы второго года обучения УТГ

Раздел 1. Техника пожарной безопасности в спортивном зале.

Соблюдение правил пожарной безопасности. Правила эвакуации при пожаре.

Раздел 2. История развития футбола.

Основные факты развития футбола за время его существования.

Раздел 3. Массаж.

Правила выполнения массажа различных частей тела спортсмена.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Комплексы физических упражнений на развитие выносливости, силы, быстроты и ловкости.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения на развитие скоростной выносливости, силы, координации движения.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция)

Раздел 7. Тактическая подготовка.

Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий.

Раздел 8. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с командами других клубов.

Раздел 9. Участие в соревнованиях.

По плану федерации футбола.

Раздел 10. Контрольные нормативы.

ОФП.

Бег 30 м (сек.) – 4, 6

Бег 400 м (сек) – 67

Бег 6 минут (м) – 1500

Прыжок в длину с места (см) – 200

Тройной прыжок (см) – 560

СФП.

Ведение мяча 30 м (сек) – 5.8

Бег 5х30 м с ведением мяча (м) – 30

Вбрасывание мяча руками (м) – 15

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) – 55

Таблица 12

Третий год обучения УТГ

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теоретическое	Практическое
1	Вредные привычки	4	4	
2	Правила соревнований.	4	4	
3	Массаж. Самомассаж.	7	7	
4	Общая физическая подготовка	50		50
5	Специальная физическая подготовка			
	Техническая подготовка	71		71
6	Тактическая подготовка	96		96
7	Двусторонние игры	40	6	34
8	Участие в соревнованиях	72		72
9	Контрольные нормативы	60		60
10		12		12
	Итого	416	15	401

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. Вредные привычки.

Беседы о вреде никотина, алкоголя, наркотиков. Преимущества здорового образа жизни подростка.

Раздел 2. Правила соревнований по футболу.

Ознакомление с правилами проведения турниров.

Раздел 3. Массаж.

Применение знаний о массаже на себе.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Комплексы физических упражнений на развитие выносливости, силы, быстроты и ловкости.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Развитие скоростно-силовых качеств.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удержание мяча(квадрат)

Раздел 7. Тактическая подготовка.

Обучение командной тактике игры в защите и в нападении.

Персональная опека.

Раздел 8. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с командами клубов города, края.

Раздел 9. Участие в соревнованиях.

По плану федерации футбола.

Раздел 10. Контрольные нормативы.

ОФП.

Бег30 м(сек.) – 4, 3

Бег400 м(сек) – 65

Бег 12 минут (м) – 3000

Прыжок в длину с места (см) –220

Тройной прыжок (см) – 600

СФП.

Бег30 мс ведением мяча (сек) – 5, 4

Бег 5х30м с ведением мяча (м) – 28.0

Вбрасывание мяча руками (м) – 17

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) – 66

Содержание программы четвертого года обучения УТГ

Раздел 1. Развитие футбола в России.

Тенденции развития футбола в России.

Раздел 2. Здоровый образ жизни.

Беседы о вредных привычках, эффективность занятий физкультурой



и спортом в формировании здорового образа жизни.

Таблица 13

Четвертый год обучения УТГ

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теоретическое	Практическое
1	Развитие футбола в России	4	4	
2	Здоровый образ жизни.	3	3	
3	Оказание ПМП	6	6	
4	Общая физическая подготовка	63		63
5	Специальная физическая подготовка			
	Техническая подготовка	66		66
6	Тактическая подготовка	90		90
7	Двусторонние игры	46	6	40
8	Участие в соревнованиях	72		72
9	Контрольные нормативы	60		60
10		12		12
	Итого	416	19	397

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег с максимальной скоростью, силовые упражнения, бег с отягощением, повторные рывки с мячом.

Раздел 5. Техническая подготовка.

Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Взаимостраховка.

Раздел 6. Тактическая подготовка.

Приближение техники юношей к технике игры взрослых, совершенствование основных технических приемов. Игра в зоне, прессинг.

Раздел 7. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с командами других клубов области, страны.

Раздел 9. Участие в соревнованиях.

По плану федерации футбола.

Раздел 10. Контрольные нормативы.

ОФП.

Бег 30 м (сек.) – 4,2

Бег 400 м (сек.) – 61.0

Бег 12 минут (м) – 3150

Прыжок в длину с места (см) – 240

СФП.

Ведение мяча 30 м (сек.) – 4, 8

Бег 5х30 м с ведением мяча (м) – 26

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) – 80

Воспитательная работа

Воспитание – способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении многолетних занятий с детьми педагог решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;

- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- постоянное обновление спортивных стендов.

Список используемой литературы:

1. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
3. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
5. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
6. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.

### **2.3. Методические рекомендации по совершенствованию методики обучения и тренировки детей младшего школьного возраста по футболу**

Физическая подготовка младших школьников на занятиях футбола предполагает их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей.

К главным физическим качествам относятся мышечная сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Развитие силы.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий.

Для футболиста особенно актуально развивать силу в ногах. Тем не менее во время футбольных тренировок необходимо уделять внимание

развитию мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота.

Наибольшие темпы развития силы наблюдаются, в основном, в младшем школьном возрасте: с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет. При этом в возрасте 8-11 лет рекомендуется использовать прыжковые, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах.

После каждого интенсивного упражнения необходим небольшой отдых в течение 20–30 с. В перерывах для отдыха необходимо выполнять упражнения на расслабление.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ноги спортсмена. Далее медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) необходимо поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6–8 упражнений.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6–8 кругов в каждую сторону.

Упражнение можно делать с небольшими гантелями.

3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться в данном положении 5-7 раз.

3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5-8 раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.

2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.

3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.

4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.

5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15–30 м.

6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

7. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12–15 раз.

Развитие быстроты.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления.

Быстрота – это такое качество, над развитием которого с успехом можно работать только в юности. Кроме того, развитие быстроты связано с их возрастными особенностями. У 7–12-летних спортсменов бурно развивается способность к повышению темпов движения.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее – с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления.

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой данной методики развития быстроты являются упражнения, которые выполняются с максимальной предельной интенсивностью в течение 10 – 15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а

признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3–4 раза.
4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

С футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3–4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3–4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3–4 рывка.
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20–30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

Развитие гибкости.

Гибкость – это подвижность в суставах, которая способствует расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой.

Активизация развития гибкости наблюдается обычно с 9 до 11 лет. По темпам прироста этого качества наиболее эффективными возрастными

периодами являются 9–10, 10–11 лет. Гибкость оказывает значительное воздействие на силу, быстроту, выносливость и ловкость. Степень гибкости зависит от формы суставных поверхностей, растяжимости связок и мышц, тонуса мышц.

Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии. При этом следует учитывать, что чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением упражнений на гибкость хорошо разогрейте мышцы с помощью общеразвивающих упражнений.

Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время, не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Без мяча

Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.

Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.

В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.

Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.

С футбольным мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°.
2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.
4. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого



партнером вверх мяча.

5. Повороты стоп наружу-внутрь. При этом носки ног прижимают к голеням мячи.

6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.

7. То же, но с двумя мячами.

8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц.

9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.

10. Бросания голенями при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя – вперед.

Развитие ловкости.

Ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. Над развитием ловкости надо работать с детства. Ведь это качество развивается довольно медленно.

Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

Без мяча

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч

набрасывается партнером.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.

Развитие выносливости.

Выносливость – это способность организма продолжительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Выносливость во многом определяется не только функциональными возможностями организма, но и рациональной техникой игрока, его волевыми качествами.

Выносливость можно развивать тогда, когда во время тренировки организм занимающегося доводится до состояния утомления. Объем и интенсивность упражнений на выносливость целесообразно регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели пульса. Число ударов сердечных сокращений в минуту не должно превышать 190. Длительность интервала отдыха при пробежке коротких отрезков (30–80 м) может быть от 1 до 1,5 мин.

Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение

15–25 мин.

2. длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

3. Игра в баскетбол.

4. Участие в разнообразных подвижных играх.

С футбольным мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50–60 шагов.

2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара – вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3–4 раза.

3. Игровое упражнение на удержание мяча 5х3 на половине поля.

4. Встать в 6–7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50–60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.

5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10х20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.

6. Игра «На полполя». В составах команд по 6 человек. Команды играют без вратарей. Ворота изготавливаются из стоек шириной 3 м. Игроки играют 3 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода – 8 мин.

7. Игра «На все поле». В составах команд по 9 игроков. Они играют на стандартном поле два тайма – по 20 мин. каждый.

После ряда таких упражнений рекомендуется применять упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.

2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине.

3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.

4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.

5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.

6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.

7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.

Техническая подготовка.

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча.

Круговая тренировка особенно широко применяется на занятиях при освоении различных технических навыков игры в футбол, и особенно для совершенствования ударов. Эта форма позволяет построить занятие таким образом, при котором выполнение каких-либо технических приемов игры можно проводить с большим количеством повторений в единицу времени. Занимающиеся поставлены в такие условия, когда время является как бы соперником, который торопит игроков выполнить тот или иной прием.

Внешне круговая тренировка выглядит следующим образом: на футбольном поле образуются несколько 10 «станций» (места для выполнения определенного упражнения). Занимающиеся, разделенные на небольшие группы (3–6 человек), должны последовательно пройти все «станции», выполнив на каждой соответствующее упражнение в установленное время. Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение предписанных движений, действий в условиях точного дозирования нагрузки, установленного порядка и чередования с отдыхом.

При помощи круговой тренировки создаются условия для

комплексного развития способностей занимающихся (физических, технических и тактических) и приобретения соответствующих навыков.

Комплекс круговой тренировки составлен из технически несложных движений, которые предварительно были несколько изучены.

Игроки разбиваются на группы в соответствии с количеством «станций» и в течение примерно 12–17 мин. выполняют заданное упражнение на каждой «станции» одновременно. После 12–17 минут группы переходят на другие «станции», и так до тех пор, пока все группы не побывают на всех «станциях».

Комплекс круговой тренировки.

1. Ведение мяча с обводкой стоек и преодолением препятствий.
2. Ведение мяча с различными скоростно-техническими задачами.
3. Удары по воротам после преодоления препятствий.
4. Челночный бег с ведением мяча в различных сочетаниях.
5. Удары по воротам после ведения мяча на максимальной скорости.
6. Жонглирование мяча головой, ногой произвольно и по заданию.
7. Удары по воротам после ведения мяча вдоль штрафной площади.
8. Ведение мяча с обводкой стоек различными способами левой и правой ногой.
9. Остановка мяча ногой, головой, грудью.
10. Выполнение штрафных и угловых ударов с целевыми задачами.

Психологическая подготовка.

Общим принципом психологической подготовки юного спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание.

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам. Основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед

косвенно направлено на спортсменов. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.

3. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена.

В последующем это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

## **Выводы по главе 2**

Во второй главе выпускной квалификационной работы мы провели опытный эксперимент с младшими школьниками в ходе учебно – тренировочного процесса по футболу. В качестве экспериментальной группы выступил 4 «А» класс – 15 учеников, контрольная группа 4 «Б» класс – 15 учеников.

Эффективность методики обучения и тренировки младшего школьного возраста по футболу проверялась в процессе эксперимента.

Анализ результатов нашего эксперимента показал, что те спортсмены, которые занимались в экспериментальной группе, улучшили свои показатели в физической, специально физической и технической подготовленности.

Интерес младших школьников стал намного выше к тренировкам, чего мы не наблюдали у младших школьников контрольной группы, где результаты остались практически на том же уровне, что и до проведения эксперимента, за исключением нескольких детей, которые добивались этого за счет своих индивидуальных особенностей.

Опытный эксперимент подтвердил, что пути и средства реализации методики учебно – тренировочного процесса по средствам стандартной

тренировочной программы по футболу будет более успешным. Значительно повысился уровень готовности юных спортсменов; результаты контрольной группы, обучающейся по традиционной методике, значительно ниже. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза, что тренировка детей младшего школьного возраста по футболу будет успешной, если применять методику учебно-тренировочного процесса детей младшего школьного возраста по футболу получила в результате проведенного исследования подтверждение.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящей выпускной квалификационной работе мы исследовали проблему обучения и тренировки детей младшего школьного возраста по футболу.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что совершенствование методики учебно-тренировочного процесса по футболу у детей младшего школьного возраста по футболу является одним из важнейших аспектов по увеличению эффективности учебно – тренировочного процесса, совершенствования физической, специальной и технической и психологической подготовленности спортсмена.

Выпускная квалификационная работа посвящена актуальной проблеме обучения и тренировки детей младшего школьного возраста по футболу.

В первой главе нашего исследования были изучены проблемы обучения и тренировки детей младшего школьного возраста по футболу; разработана методика учебно - тренировочного процесса; изложена психологическая подготовка как факторов успешного обучения юного спортсмена.

Во второй главе выпускной квалификационной работы определены цели и задачи опытно-экспериментальной работы, описаны анализы результатов констатирующего этапа исследования, который свидетельствует о слабой физической, специальной и технической подготовке юных спортсменов. Стандартная тренировочная программа не дает желаемого результата, поэтому необходимо использовать разнообразные формы учебно – тренировочных занятий, равномерное увеличение физических, специальных и технических нагрузок, внедрять психологическую подготовку юных спортсменов.

После проведения эксперимента на основе предложенных нами педагогических условий у юных спортсменов экспериментальной



группы физическая подготовка увеличилась в среднем на 11%, специальная в среднем на 10%, техническая подготовка в среднем на 9%, психологическая подготовка в среднем на 13%, а уровень интереса спортсменов к тренировочным занятиям по футболу увеличился на 37%.

Анализ проблем обучения и тренировки детей младшего школьного возраста по футболу показал, что результаты теоретико-экспериментального исследования подтверждают гипотезу и позволяют сделать следующие выводы:

1. Повышение уровня подготовленности детей младшего школьного возраста с помощью: развития интереса к учебно – тренировочному процессу будет стимулироваться через разнообразные формы занятий; психологическая подготовка как условие эффективности тренировочного процесса; на основательной базе физической, специальной и технической подготовленности более успешно формируются двигательные навыки. Комплекс условий является необходимым и достаточным.

2. Опытный эксперимент подтвердил, что пути и средства реализации методики учебно – тренировочного процесса по средствам стандартной тренировочной программы по футболу будет более успешным. Значительно повысился уровень готовности юных спортсменов; результаты контрольной группы, обучающейся по традиционной методике, значительно ниже. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза, что тренировка детей младшего школьного возраста по футболу будет успешной, если применять методику учебно-тренировочного процесса детей младшего школьного возраста по футболу получила в результате проведенного исследования подтверждение.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015) // Российская газета, N 303, 31.12.2012.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03» (с изменениями и дополнениями) // Российская газета, N 106, 03.06.2003.
3. Биткин В.М. Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов: Автореферат. дис.... канд. пед. Наук / В.М. Биткин. – Смоленск, 2011. – 24 с.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.
5. Вардянян А.У., Вардянян Г.А. Сущность учебной деятельности при формировании творческого мышления учащихся // Формирование творческого мышления школьников в учебной деятельности. Уфа, 1985. – с. 62.
6. Выготский Л.С. Педагогическая психология. / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1996. – с. 169.
7. Габай Т.В. Учебная деятельность и ее средства. – М., 1988. – с. 53.
8. Гальперин П.Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка. – М., 1985. – с. 198.
9. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
10. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Минск: Образование, 2005. – 236 с.
11. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования.

- М., 1986. – с. 53.
12. Золотарёв А.П. Некоторые особенности соревновательной деятельности юных футболистов 9-17 лет. // Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: Учебно-методическое пособие. / А.П. Золотарев. – Краснодар, 1991. – С.12-16.
  13. Ильин Е.П. Психология физического воспитания/ Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2008 – 176 с.
  14. Ильясов И.И. Структура процесса учения. – М., 1986. – с. 187.
  15. Кассиль Л. Кондуит и Швамбрания. Издательство: Государственное издательство Карельской АССР, 1957 – 274 с.
  16. Качаний Л., Горский Л. Тренировка футболистов: пер. со словацкого. – Братислава, 1984. – с. 183.
  17. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. / А.В. Коробейник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 319 с.
  18. Кочетков А.П. Целостный подход в работе тренера с профессиональной командой по футболу: Учебно-метод. Пособие/ А.П. Кочетков. – М.: Принт, 2000. – 138 с.
  19. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8-10 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 110 с.
  20. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Второй этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 140 с.
  21. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Третий этап (13-15 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 204 с.
  22. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16-17 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 166 с.
  23. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов / М. Кук. – М.: Астрель, 2003. – 127 с.
  24. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. / Ю.Ф. Курамшин. – М., 2010. – 450 с.

25. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. – Омск: СибГАФК, 2000. – 32 с.
26. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М., 2001. – с. 72.
27. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
28. Лясковский К.П. Техника ударов/ К.П. Лясковский. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 61 с.
29. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов/ Н.М. Люкшинов. – М.: Советский спорт, 2006. – 420 с.
30. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. – М., 1990. – с. 112.
31. Матвеев Л.П. О природе и системе принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 18-29
32. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста/ М. Мукиан, Д. Дьюрст. – М.: Астрель, 2007. – 234 с.
33. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: ФИС, 1998. – 496 с.
34. Нистратов Е.Д. Функциональная подготовленность юных футболистов 15-16 лет в годичном цикле / Е.Д. Нистратов // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 5. – С. 37-38.
35. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Апрель, 2004. – 863 с.
36. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 96 с.
37. Психологические особенности формирования личности в педагогическом процессе / Под ред. А. Коссаковски, И. Ломпшера и др.: Пер. с нем. – М., 1981. – с. 82.
38. Помяловский Н.Г. Очерки бурсы: книга. / Н.Г. Помяловский. – БССР.:

- Государственное издательство БССР, 1955. – 177 с.
39. Петухов А.В. О направленном формировании индивидуальной тактической подготовки футболистов 8-10 лет. // Тезисы 10-й Всесоюзной научно-практической конференции «Методические основы подготовки спортивных резервов». / А.В. Петухов. – М.: ВНИИФК, 1985. – С.130–131.
  40. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 132 с.
  41. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб. Питер, 2009. – с. 63.
  42. Санин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков. / М.Р. Санин, З.Г. Брыскина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 145 с.
  43. Симонян И.П. Футбол – только ли игра? / И.П. Симонян. – М.: Агентство ФАИР, 2008. – 336 с.
  44. Солодков А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Terra-спорт, 2001. – 519 с.
  45. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.
  46. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.М. Курамшина. – М.: ФАИР, 2007. – 463 с.
  47. Тюленьков С. Уровень физической подготовленности высококвалифицированных футболистов различных возрастных групп / С. Тюленьков // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. Конгр. – М.: Физкультура, образование и наука, 1998. – Т. 1. – С. 275-277.
  48. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. М., 1974.
  49. Эльконин Д.Б. Психология развития: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2001. – с. 59.

50. Где зародился футбол и сколько ему лет? [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-1018/>
51. История футбола. [Электронный ресурс] // Сайт: «Про большой футбол». 10.03.2007. Режим доступа: <http://www.football-info.ru/igr/istoria.htm>
52. Как появился футбол? [Электронный ресурс] // Источник: газета «Коммерческий курьер». Режим доступа: [http://www.football.by/useful/foot\\_hist.html](http://www.football.by/useful/foot_hist.html)