

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт \_\_\_\_\_ физической культуры и спорта \_\_\_\_\_  
Кафедра \_\_\_\_\_ «Физическая культура и спорт» \_\_\_\_\_  
Направление подготовки \_\_\_\_\_ 49.03.01 "Физическая культура" \_\_\_\_\_

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: **«Совершенствование физического воспитания учащихся средних классов на основе изучения футбола»**

Студент Сетежев Антон Дмитриевич \_\_\_\_\_  
(личная подпись)

Руководитель к.п.н., доцент И.В. Лазунина \_\_\_\_\_  
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующего кафедрой к.п.н., доцент А.Н.Пианзин \_\_\_\_\_  
(личная подпись)

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2016 г.

Тольятти 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННОЙ ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	6
1.1. Теоретические основы обучения игры в футбол.....	6
1.2. Особенности обучения юных футболистов индивидуальным тактическим действиям.....	10
1.3. Командно-тактические действия футболистов во время игры.....	13
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Методы исследования.....	18
2.2. Организация исследования .....	20
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ИЗУЧЕНИЯ ФУТБОЛА.....	21
3.1. Показатели физической подготовленности юных футболистов.....	21
3.2. Результаты технической подготовленности юных футболистов по итогам педагогического эксперимента.....	25
3.3. Изучение интереса испытуемых к урокам физической культуры и занятиям футболом.....	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	43

## ВВЕДЕНИЕ

Усиленное внимание к развитию футбола в школе совпало с решением такой актуальной задачи, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по футболу в стране в целях дальнейшего повышения мастерства футболистов. При этом школа рассматривалась как важнейшее звено данной системы, способное не только осуществлять функцию пополнения спортивных школ необходимым контингентом учащихся, но и в определенной степени самостоятельно решать задачу подготовки юных футболистов в условиях проведения учебной и внеклассной спортивно-массовой работы. Естественно, для осуществления этой задачи требуется специальное методическое пособие, которое имело бы своей целью помочь преподавателям физкультуры увлекательно наладить массовые внутришкольные соревнования.

В своих работах Казаков П.Н. отмечает: «систематические занятия детей футболом и участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают на них всестороннее влияние (совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие), способствуют воспитанию целого ряда положительных навыков и черт характера (умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к сверстникам, являющимся партнерами или соперниками в играх, сознательную дисциплину, активность, чувство ответственности)» [35].

Общеизвестна популярность этой спортивной игры среди школьников. Следует признать, что футбол в наших школах долгое время не играл значительной роли: отмечалось низкое число секций и явно недостаточное количество школьников, занимающихся данным видом спорта. Такое положение во многом объяснялось недостаточной организаторской деятельностью физкультурных организаций и органов народного образования, не стимулирующих своими мероприятиями подготовку юных футболистов в условиях школы. Отрадно, что за последние годы внимание к развитию этой игры в школе значительно возросло [23].

В процессе занятий в секции, как правило, выявляются школьники, отстающие в физическом развитии от сверстников и потому значительно медленнее, чем другие, осваивающие технико-тактические приемы игры. Учитывая это, преподаватель в своей работе с такими учащимися задачи спортивной подготовки ставит на второе место, выдвигая на первое воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, укрепление их здоровья. В связи с этим отчисление из учебных групп недостаточно подготовленных учащихся не должно иметь место в работе школьной секции по футболу. Напротив, задача преподавателя — найти такие методы обучения и воспитания отстающих юных футболистов, которые способствовали бы появлению у них уверенности в своих силах и постепенному прогрессу в занятиях футболом. Это важно еще и потому, что дети, на первых порах отстающие от сверстников в спортивном отношении, в дальнейшем, как показывает практика, нередко обгоняют их и добиваются более высоких спортивных результатов. Причем наиболее часто такое случается в спортивных играх.

**Цель исследования** - разработать и экспериментально обосновать педагогические условия совершенствования физического воспитания учащихся 5-7 классов на основе углубленного изучения футбола.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что повышение эффективности физического воспитания учащихся на основе углубленного изучения футбола возможно, если будет разработана учебная программа, объединяющая базовый компонент содержания физкультурного образования и программный материал по футболу, с постепенным усилением от класса к классу относительного объема времени для изучения футбола.

**Объект исследования** - система физического воспитания школьников.

**Предмет исследования** - педагогические условия совершенствования физического воспитания учащихся 5-7 классов на основе углубленного изучения футбола.

В процессе исследования нами решались **задачи:**

1. Раскрыть особенности реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании школьников.
2. Разработать экспериментальную учебную программу физического воспитания учащихся ступени основного общего образования на основе углубленного изучения футбола.
3. Определить педагогические условия совершенствования физического воспитания школьников на основе усвоения содержания этой программы и экспериментально обосновать эффективность их реализации в образовательном процессе.

**Опытно-экспериментальная база исследования:** средняя общеобразовательная школа №31 г. Тольятти.

**Научная новизна** результатов исследования:

1. Разработана учебная программа физического воспитания учащихся на основе углубленного изучения футбола.
2. Определены педагогические условия совершенствования физического воспитания школьников на основе усвоения содержания этой программы.

**Практическая значимость результатов исследования** направлена на разрешение противоречий, характерных для традиционной практики физического воспитания современных школьников.

## **ГЛАВА 1.ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННОЙ ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

### **1.1. Теоретические основы обучения игры в футбол**

В работе учителей, ведущих занятия с учащимися, является наличие достаточно широкого физкультурного актива из числа учащихся. Без помощи такого актива трудно четко и эффективно организовать обучение занимающихся. Например, большую помощь в организации занятий могут оказать дежурные, старосты учебных групп, их подготовка осуществляется в процессе проведения уроков по футболу. Уже на первых занятиях учителя выявляют наиболее активных и склонных к организаторской деятельности школьников, которые к тому же успешно овладевают игровыми приемами, проявляют инициативу, лучше других анализируют свои действия, легко подмечают ошибки у товарищей и обладают способностью найти средства для их исправления. На таких учащихся и обращается внимание как на будущих помощников. Наиболее же действенной формой подготовки актива в школе должен стать постоянно действующий семинар по подготовке юных инструкторов и судей. Закончивших такой семинар и проявивших педагогические наклонности в дальнейшем привлекают (под контролем преподавателей) к проведению занятий с юными футболистами младших учебных групп, а в отдельных случаях и со своими сверстниками. Учитывая большую эффективность оздоровительного воздействия на школьников занятий на открытом воздухе, рекомендуется стремиться к проведению большинства уроков на открытых площадках, в том числе в зимний период на заснеженных полях [32]. При проведении занятий в помещении необходимо тщательно следить за чистотой (проветривание, регулярная уборка) и температурой воздуха (+17 °С, + 18 °С).

Общая физическая подготовка — важнейшая сторона учебно-тренировочного процесса, та его основа, без которой немислимо качественное овладение техникой и тактикой игры. Основными средствами общей физической подготовки служат прежде всего упражнения комплекса ГТО и

разнообразные упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. При проведении занятий с юными футболистами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования: подбор упражнений осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп, постоянно чередовать нагрузку на отдельные мышечные группы. Следует учитывать, что при работе над развитием быстроты следует использовать лишь хорошо усвоенные юными футболистами приемы. В противном случае занимающиеся не смогут выполнить задание на предельной скорости, ибо их основное внимание будет сосредоточиваться на выполнении самих приемов.

Техника обеспечивает высокую устойчивость игроков и способствует быстрому изменению направления перемещения в зависимости от сложившейся ситуации. Одновременно футболисты должны владеть и техникой спринтерского бега. Это может найти широкое применение при рывках на свободное место, при обгоне соперника. В процессе занятий с юными футболистами рекомендуется использовать бег в различных сочетаниях: стартовые рывки на 10—15 м; ходьба с переходом на бег «змейкой» между предметами; бег с переходом на ускорение по звуковому сигналу [18].

Цель тактической подготовки — дать занимающимся те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной деятельности в постоянно меняющихся условиях игры. Она включает два взаимосвязанных раздела — теоретическую подготовку, т. е. обучение специальным знаниям по тактике, и практическую, т. е. обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, а также развитие у юных футболистов творческих способностей. Обучение тактике начинается с первых дней и непрерывно продолжается в течение всего времени занятий в ней. Успех в освоении юными футболистами тактических приемов немислим без теоретической подготовки.

Приобретение юными футболистами теоретических знаний помогает им

применять в конкретной обстановке наиболее целесообразные технические приемы, способствует правильной ориентировке в сложных игровых ситуациях, содействует предугадыванию действий партнеров и соперников и выбору, исходя из этого, наиболее эффективных решений. Теоретические занятия по тактике проводятся в форме бесед или лекций. Устные сообщения учителя подкрепляются использованием наглядных пособий — макета футбольного поля с передвижными фигурками; рисунками, иллюстрирующими различные тактические комбинации; специальной доски, на которую при объяснении тактических действий наносится необходимый чертеж; киноматериалов, дающих возможность многократно просмотреть необходимые тактические действия и их возможные варианты [22].

Теоретические сведения учащимся 7—9 лет следует сообщать в ходе занятия в форме разъяснения того или иного момента или краткой беседы продолжительностью 5—7 мин. Длительность теоретических занятий с учащимися 10—13 лет может быть 10—20 мин, а со школьниками 14—17 лет — 30 мин.

Теоретические занятия по тактике игры с юными футболистами следует начинать с ознакомления с правилами игры, практическое овладение которыми проходит в процессе проведения игровых упражнений (учебных игр). Одновременно с обучением занимающихся основным техническим приемам им сообщаются сведения о тактических возможностях каждого из них. Позднее, по мере освоения учебного материала учитель переходит к разбору в определенной последовательности групповых и командных тактических действий, разъяснению и распределению обязанностей внутри команды, задач и функций отдельных игроков.

Следующий этап обучения предполагает разбор занимающимися взаимодействия игроков в различных фазах игры. Например, освещая фазу атаки, учитель акцентирует внимание юных футболистов на том, что для нападения характерны три стадии: начало атаки (когда команда овладела мячом и готова завязать атаку), развитие атаки (подготовка к взятию ворот),

завершение атаки (взятие ворот). Остановившись достаточно подробно на каждой из них, преподаватель рассказывает о методах атаки, которые могут быть различными, а выбор метода определяется возможностями команды, ведущей наступление, и недостатками в игре соперников. Иллюстрацией последнего может служить такой пример. Если в команде имеются техничные и одновременно быстрые игроки, то в игре против команды, атакующей крупными силами, целесообразно использовать малоходовые быстрые комбинации. Когда же противоположная команда атакует небольшим числом игроков, сосредоточив основные силы в обороне, есть смысл вести атаки медленнее, постепенно подтягивая в ходе их силы из тыла, используя широкий маневр и смену мест игроками [15].

Разъясняя сущность игры в обороне, преподаватель рассказывает занимающимся, на чем базируется оборона и чему она подчинена. Затем ведется разговор об общих принципах игры в защите: необходимость предвидеть ход развивающихся событий, уметь определять наиболее опасные направления в развитии атаки соперников, отличать их ложные ходы от истинных замыслов, принимать в борьбе с соперником наиболее рациональные в данной ситуации индивидуальные и коллективные тактические действия. Данное сообщение полезно подкрепить анализом игры отдельных учащихся в недавно прошедшей встрече. При этом рекомендуется отметить как положительные стороны их действий, так и отрицательные. Аналогичным образом преподаватель ведет разговор о фазах перехода от обороны к нападению и пр.

Когда юные футболисты в достаточной степени освоят данный учебный материал, следует перейти к теоретическому решению задач различной трудности. Такие занятия лучше всего проводить в форме вопросов и ответов. Сначала подбирается несложный, знакомый занимающимся материал, который постепенно усложняется. Например, какой тактике целесообразно придерживаться при игре на размокшем поле; какие передачи (короткие, длинные, средние) следует использовать, играя против ветра; как должны

расположиться защитники при определенном расположении соперников и мяча, чтобы каждый из них имел бы удобную позицию для страховки, взаимостраховки и достаточно плотной опеки нападающих, и т. д.

Особое место в теоретических занятиях по тактике занимают установки на предстоящие игры и их разбор, которым должна предшествовать тщательная подготовка преподавателя. Проводя установку, преподаватель раскрывает учащимся основной план игры, который основывается на подготовленности игроков команды с учетом их слабых и сильных сторон, а также имеющейся информации о манере игры команды соперников и ее отдельных игроков. В первую очередь преподаватель подсказывает своим подопечным, какие средства будут наиболее действенными для достижения победы. Например, если известно, что защитники противоположной команды не отличаются скоростью бега, нападающим следует порекомендовать рывки на свободное место и соответственно быстрые передачи. Если же известно, что в команде соперников имеется игрок, хорошо владеющий финтами и высокой скоростью передвижения, преподаватель советует защитникам опережать его при приеме мяча [30].

В ходе установки также обсуждается план взаимодействия игроков и использования тактических комбинаций. Небесполезно напомнить юным футболистам об их игровых функциях, как лучше играть в условиях погоды и распределить свои силы в течение всего матча. Завершая установку, преподаватель напоминает школьникам, что установка не в состоянии предвидеть течение предстоящей встречи во всех ее аспектах. В связи с этим большинство решений в игре юные футболисты должны принимать сами, руководствуясь общим планом игры.

## **1.2 Особенности обучения юных футболистов индивидуальным тактическим действиям**

Индивидуальные тактические действия — это целесообразное использование юными футболистами и в защите, и в нападении своих

технических возможностей с учетом складывающейся в игре обстановки. Обучение занимающихся индивидуальным тактическим действиям проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Несоблюдение этого требования приводит, как правило, к формальному освоению школьниками техники, неумению ее использовать эффективно в игровых ситуациях [16].

Казаков П.Н. в своих трудах отмечает: «на первом этапе обучения у занимающихся одновременно с освоением элементов техники формируются тактические умения. В дальнейшем они расширяются: тактические действия усложняются и объединяются в более сложные тактические комбинации. Трудные для освоения занимающимися тактические действия осваиваются сначала по частям. К целостному методу, как правило, прибегают для закрепления и совершенствования изучаемых приемов» [35].

Последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям такова. Сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема юные футболисты некоторое время выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе; без сопротивления соперника и пр.). Далее в упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний преподавателя. Постепенно круг его действий расширяется, и единоборство приобретает характер соперничества между занимающимися. Наконец, изучаемый прием закрепляется в подвижных и учебных играх, игровых упражнениях. Открывание означает выход игрока на выгодную позицию, позволяющую оторваться от соперника и избавиться от его опеки, свободно получить мяч, выполнить удар, увести соперника за собой, открыть путь к воротам соперников одному из партнеров.

Разбор проведенной игры рекомендуется планировать так вначале преподаватель анализирует игру всей команды, дает оценку выполнения командой намеченного плана, отмечает, что удалось претворить в жизнь и что в игре не удалось. В случае необходимости устанавливается основная причина неудачи. После этого преподаватель дает оценку игры звеньев, линий и

отдельных игроков, констатирует положительное в их действиях и устанавливает причины неудач, дает советы по устранению недостатков. В заключение преподаватель отмечает игроков, сумевших в различных игровых ситуациях применить нестандартные, а потому неожиданные для соперников решения. При разборе игры следует поощрять высказывание самими игроками мнений по поводу того или иного обсуждаемого вопроса. Такой подход, как правило, активизирует занятия, способствует расширению круга теоретических познаний юных футболистов, дает возможность более правильно сделать выводы об основных причинах неудачных действий отдельных игроков. В качестве теоретической учебы можно также организовывать просмотр юными футболистами соревнований команд сверстников, а в отдельных случаях команд взрослых футболистов с последующим их теоретическим разбором. Предварительно преподаватель дает школьникам задание не просто посмотреть игру, а обратить внимание на тактические варианты, применяемые командами, особенности игры отдельных игроков, способы организации игры в защите и нападении, средства, используемые командами для решения тактических задач [22].

Передачи выполняются на короткие, средние и дальние расстояния и подразделяются на низкие, полувысокие и верхние, а также поперечные, продольные и диагональные. Приступая к разучиванию передач мяча в начале изучают взаимодействия двух нападающих против одного защищающегося. Вводится второй соперник, затем число атакующих и обороняющихся увеличивается. При этом учитывается, что передачи выполняются как на игрока, так и на свободное место, в одно касание или после остановки, ведения. Совершенствование передач проходит в игровых упражнениях, учебных играх.

Постепенно число игроков, участвующих в совместных тактических действиях, увеличивается. Передачи мяча - одно из средств, объединяющих индивидуальные действия футболистов в коллективные взаимодействия, с помощью которых организуется атака ворот [17].

Примерные упражнения на разучивание ударов по воротам

1. По избранной цели. На стенке изображаются несколько целей (квадраты, круги). Игроки с 10—12 м наносят удары по неподвижному мячу. Игрок, исполняющий очередной удар, предварительно указывает цель, в которую он стремится направить мяч.

2. По указанной цели. Занимающиеся располагаются напротив стенки, на которой изображены ворота с номерами. Каждый участник наносит удар в номер, предварительно указанный преподавателем.

3. По катящемуся мячу. Занимающиеся, расположившись в 36—40 м от небольших переносных ворот, один за другим ведут мяч в сторону этой цели и с различных расстояний наносят удары по катящемуся впереди себя мячу.

4. Удар с хода. Занимающиеся выполняют удары по воротам после передач низом, направляемых партнерами сбоку, сзади, спереди. В зависимости от того, с какой стороны приходит мяч, игроки наносят удар соответствующей ногой [24].

### **1.3 Командно-тактические действия футболистов во время игры**

Взаимодействуя между собой, игроки одной команды в ходе игры проводят различные тактические комбинации. Комбинация — это действия двух или нескольких игроков, решающих определенную тактическую задачу. Качество комбинаций зависит от уровня технической и физической подготовленности занимающихся, умения тактически правильно мыслить и сыгранности игроков. При обучении юных футболистов тактическим комбинациям преподаватель прежде всего должен стремиться достигнуть взаимопонимания и сыгранности между несколькими игроками одного звена или линии. Сначала между двумя игроками, далее между тремя и более, в том числе играющих в различных звеньях. Эффективным средством для отработки согласованности в действиях являются игровые упражнения на ограниченном участке поля с участием нескольких занимающихся в одни или двое ворот с выделением конкретной задачи [10].

Командные тактические действия — это определенная система ведения

игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, располагающимися на поле в заранее установленном порядке. К обучению юных футболистов командным тактическим действиям следует переходить по мере овладения ими необходимым кругом технических приемов, приобретения определенных теоретических знаний и освоения простейших взаимодействий между двумя и более игроками. На первых учебных играх преподаватель ставит перед занимающимися задачу играть на определенных местах, не увлекаться игрой с мячом. Основой для определения места в команде является оценка преподавателем склонностей и возможностей каждого юного футболиста.

По мере овладения занимающимися задачей научиться играть на определенных местах следует перейти к разучиванию командных тактических действий и тактических комбинаций. Для овладения данным учебным материалом на занятиях с юными футболистами рекомендуется широко использовать игровые упражнения, с помощью которых можно развить определенные тактические качества, отработать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками. Количество участников и размеры площадки в таких игровых упражнениях может быть различным и варьироваться преподавателем в зависимости от поставленной тактической задачи и степени подготовленности занимающихся. И все же основным средством обучения юных футболистов командным тактическим действиям будет служить учебная игра. Перед ее проведением рекомендуется разработать сценарий игры и провести необходимую беседу с участниками. В ходе самой учебной игры преподаватель периодически перемещается от одной группы игроков к другой, делая необходимые замечания и указания. В отдельных случаях преподаватель может остановить игру в целях повторения определенной комбинации или привлечения внимания всех участников к грубой тактической ошибке. В таких случаях преподавателю удобно пользоваться мегафоном, который хорошо усиливает голос. Дальнейшее закрепление и совершенствование командных тактических действий проводится в процессе товарищеских и календарных игр.

Для проведения товарищеских игр сначала подбирается менее сильный соперник, затем примерно равный и, наконец, более сильный. Цель товарищеских игр — практическая проверка готовности команды в целом и каждого игрока, выявление недостатков, которые особенно проявляются во встречах с равной и более сильной командой [12].

Командные тактические действия в нападении осуществляются с помощью двух методов — быстрого прорыва и позиционного нападения. Быстрый прорыв начинается после успешного отражения атаки противоположной команды, когда игроки последней не успели организовать свою оборону. Осуществляется быстрый прорыв за счет длинной передачи мяча нападающему, находящемуся в непосредственной близости к штрафной площади или за счет 2—3 передач в одно касание. Например, вратарь овладел мячом, а защитники немедленно устремляются к боковой линии поля, чтобы получить от него мяч и начать атаку через крайних нападающих. Успешным может быть быстрый прорыв и через выдвинутых защитников после того, как захлебнулась упорная и настойчивая атака соперников. Быстрый прорыв может готовиться и заблаговременно [36].

Так, еще в то время когда футболисты противоположной команды ведут атаку, один из нападающих выдвигается вперед и готовится получить мяч от игроков защитных линий. В это же время игроки, не занятые непосредственно отражением атаки, также готовятся к возможной атаке. Они уходят из своей зоны, уводя за собой опекающих их защитников. Таким образом, они обеспечивают возможность передачи мяча в освободившуюся зону. Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперед с целью выявления слабых мест в обороне соперников и создания предпосылок для последующего быстрого вывода нападающих на ударную позицию. При позиционном нападении чаще всего используются перемещения игроков поперек поля, смена мест, игра «в стенку», скрещивание и индивидуальное обыгрывание защитников [31].

Командные тактические действия в защите организуются с учетом

выбранной командой тактической системы игры. В современном футболе применяются различные методы организации оборонительных действий: личная, зонная и комбинированная защита.

Личная защита — это действия игрока против определенного соперника, который постоянно мешает ему принимать мяч, вести его в сторону ворот, выполнять передачи мяча партнерам и наносить удары по воротам. Метод личной защиты может применяться или только в штрафной площади, или на своей половине поля, или же по всему полю. Ответственность каждого игрока за своего подопечного, рациональная расстановка сил в команде — вот основные достоинства этого метода. К недостаткам следует отнести сложность организации взаимостраховки, возможность осложнения ситуации из-за освобождения опасной зоны перед воротами. Наиболее эффективен этот метод в игре против сильных игроков команды соперников. Зонная защита заключается в охране игроками определенной зоны перед воротами, т. е. в ответственности каждого игрока за действия любого соперника, появившегося в его зоне. Достоинство данного метода в том, что за счет создания численного преимущества перед соперниками на главном направлении их атаки и лучшего взаимодействия игроков обеспечивается более плотная оборона непосредственно перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот противоположной команды. Недостатком же зонной защиты считается тот факт, что у соперников имеется реальная возможность организовать численное превосходство в одной из зон с одновременным уходом футболистов из других зон [18].

Комбинированная защита — это сочетание в действиях игроков личного и зонного методов, что заключается в переключении от игры «игрок против игрока» на игру в зоне, и наоборот. В практике современного футбола указанный метод нашел наибольшее распространение, так как он отличается наибольшей надежностью и значительно затрудняет действия соперников. Вот примеры организации комбинированной защиты: трем защитникам поручается с помощью метода личной защиты опекать трех нападающих соперников,

четвертому же вменяется в обязанность расположиться позади партнеров так, чтобы суметь вовремя подстраховать их, двум центральным защитникам вменяется в обязанность играть в указанной для каждого зоне, а двум крайним защитникам поручается персонально опекать двух крайних нападающих соперников; игрокам даются указания при приближении соперников с мячом к опасной зоне переключиться с зонной защиты на плотную личную опеку [13].

За время существования футбола они постоянно терпели изменения и совершенствовались, что объясняется поиском тренеров и игроков способов усиления атаки и одновременно укрепления обороны.

Команда, владеющая различными тактическими системами и их вариантами и смело применяющая их в игре, всегда является опасным соперником. Однако следует иметь в виду, что любая тактическая система дает лишь общую схему ведения игры, оставляя широкий простор для творческих исканий каждому игроку. Внесение новизны, изобретательности и неожиданности в тактическое построение игры имеет решающее значение для победы над соперником.

## Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения задач исследования применялись **методы:**

- Анализ научно-методической литературы
- Педагогическое тестирование
- Метод экспертной оценки
- Анкетный опрос
- Педагогический эксперимент
- Методы математической статистики

*Метод анализа научно-методической литературы* применялся при разработке экспериментальной учебной программы физического воспитания учащихся. За основу были взяты «Комплексная учебная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», разработанная В.И. Ляхом и «Учебная программа по футболу для ДЮСШ и СДЮСШОР».

*Определение уровня развития физических качеств* проводилось с помощью тестовых упражнений из «Комплексной учебной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов».

- «Бег 30 м с высокого старта». Определяли время пробегания отрезка (с точностью до сотых долей секунды).

- «Прыжок в длину с места». Испытуемый выполнял три попытки, учитывался лучший результат в см.

- «Подтягивание на перекладине» из виса. Учитывалось максимальное количество подтягиваний.

- Челночный бега 3 x 10 м. Учитывался лучший результат из 2-х попыток.

- «Наклон туловища вперед из положения основной стойки, стоя на гимнастической скамейке». Испытуемый выполняли максимальный наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе, и фиксировали нижнюю точку касания рук на шкале сантиметровой линейки.

- 6 - минутный бег.

- Жонглирование мячом поочередно ударами правой и левой ноги, жонглирование мячом ударами серединой лба. Учитывалось общее количество ударов по мячу до падения мяча на землю, набранное в трех попытках.

- «Ведение мяча 3 x 15 м» испытуемый поочередно обводил 4 стойки, расположенные в 5 м друг от друга, и возвращался таким же образом на место старта. Всего испытуемый выполнял три попытки.

*Методы экспертной оценки* применяли для определения качества практического усвоения разучиваемых технико-тактических приемов.

*Метод анкетного опроса* применяли для диагностики уровня развития интереса испытуемых к занятиям физической культурой и урокам физической культуры в общеобразовательной школе. Применялась разработанная Н.Н. Кисаповым анкета закрытого типа «Интерес к физической культуре и спорту». На основе ответов рассчитывали среднее значение (в баллах) по каждому из изучаемых нами проявлений интереса к футболу:

1. Эмоциональный интерес к футболу.
2. Мотивационный интерес к футболу.
3. Волевой интерес к футболу.
4. Познавательный интерес к футболу.
5. Интерес к уроку физической культуры.

*Педагогический эксперимент* являлся основным методом исследования, где решались поставленные задачи, и выдвинутая гипотеза.

*Методы математической статистики* применяли для количественного анализа экспериментальных данных:  $\bar{X}$  - среднего арифметического;  $\delta$  - среднего квадратического отклонения;  $P$  - показателя вероятности. Все результаты рассчитывались на компьютере в программе Microsoft Excel.

## **2.2. Этапы организации исследования**

В организации исследования с учетом ее задач были выделены три последовательных этапа:

**Первый этап** (2014-2015 гг.) - определение педагогических условий совершенствования физического воспитания школьников на основе усвоения содержания программы.

**Второй этап** (2015-2016 гг.) - организация и проведение формирующего педагогического эксперимента по апробации эффективности реализации педагогических условий совершенствования физического воспитания школьников на основе изучения футбола.

В педагогическом эксперименте приняли участие две группы мальчиков, обучающихся на момент начала эксперимента в 5 классе. Экспериментальная группа была сформирована из мальчиков, обучающихся в сш № 31. Учащиеся обеих групп по состоянию здоровья относились к основной медицинской группе. В контрольной группе занималось 24 человека. В экспериментальной группе количество испытуемых составляло 23 человека.

Испытуемые экспериментальной группы занимались в урочное и внеурочное время футболом. Уроки физической культуры проходили в экспериментальной и контрольной группе в составе своих школьных классов. Учебные занятия проводились учителем физической культуры.

**Третий этап** (2016г.) - количественный и качественный анализ результатов формирующего педагогического эксперимента, оформление результатов исследования.



При сравнении полученных данных, можно заметить, что в начале эксперимента обе группы были однородными по уровню развития физических качеств. С возрастом наблюдался рост показателей физических качеств у испытуемых обеих групп, что обусловлено, с одной стороны, возрастным развитием двигательных функций учащихся, с другой, стимулирующими воздействиями факторов физического воспитания.

По результатам после первого года эксперимента испытуемых в контрольной и экспериментальной группе в челночном беге, уровень координационных способностей, находился в зоне средних значений (8,95 и 8,91 с), по окончании эксперимента у большинства учащихся наблюдались высокие результаты в данном контрольном упражнении (8,25 и 8,15 соответственно).

Таблица 2

### Нормативные требования к физической подготовленности учащихся

контрольные тесты	Класс	Физическая подготовленность учащихся				
		низкая	ниже среднего	средняя	выше среднего	высокая
Скоростные качества: бег 30 м, с	V	выше 6,3	6,3-6,11	6,1-5,51	5,5-5,1	ниже 5,1
	VI	выше 6,0	6,0-5,81	5,8-5,41	5,4-5,0	ниже 5,0
	VII	выше 5,9	5,9-5,61	5,6-5,21	5,2-4,9	ниже 4,9
Координационные способности: челночный бег 3 x 10 м, с	V	выше 9,7	9,7-9,41	9,4-8,81	8,8-8,6	ниже 8,6
	VI	выше 9,3	9,3-9,11	9,1-8,71	8,7-8,4	ниже 8,4
	VII	выше 9,2	9,2-8,91	8,9-8,61	8,6-8,3	ниже 8,3
Скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, см	V	ниже 140	140-159	160-180	181-195	выше 195
	VI	ниже 145	145-164	165-185	186-200	выше 200
	VII	ниже 150	150-169	170-190	191-205	выше 205
Общая выносливость: 6-минутный бег, м	V	ниже 900	900-999	1000-1100	1101-1300	выше 1300
	VI	ниже 950	950-1099	1100- 1200	1201-1350	выше 1350
	VII	ниже 1000	1000-1149	1150-1250	1251-1400	выше 1400
Гибкость: наклон вперед из основной стойки, см	V	ниже 2	2-5	6-8	9-10	выше 10
	VI	ниже 2	2-5	6-8	9-10	выше 10
	VII	ниже 3	3-6	7-8	9-10	выше 10
Силовые качества: подтягивание на перекладине, раз	V	0	1-3	4-5	6	выше 6
	VI	ниже 2	2-3	4-6	7	выше 7
	VII	ниже 2	2-4	5-6	7-8	выше 8

В результатах прыжок в длину с места испытуемые обеих групп после

первого года эксперимента показали в среднем 176,5 и 175, 2 см, что соответствовало зоне средних значений для данного возраста (160-180 см). В результатах прыжка в длину с места показатели составили соответственно 209, 8 и 211, 4 см. у испытуемых обеих групп данный показатель на высоком уровне (свыше 205 см).

Расстояние, 6 минутного бега после первого года эксперимента составил 1232 и 1249 м, что соответствует среднему уровню развития общей выносливости (1201-1350 м). Через два года эти показатели улучшаются до 1496 и 1523 м, что свидетельствовало о достижении высокого уровня развития выносливости (свыше 1500 м). Физическое воспитание с углубленным изучением футбола не отличалось по эффективности педагогических воздействий от традиционного подхода. Несмотря на условное разделение урока на отдельные части, его всегда следует рассматривать как единый целостный педагогический процесс. Уроки проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. На уроке физической культуры физическое развитие (функциональное совершенствование и воспитание двигательных качеств) занимает ведущее место. Изменяя объем двигательной деятельности, её интенсивность и интервалы отдыха, можно регулировать физическую нагрузку. Для этого приемы игры выполняют в различных сочетаниях, разнообразных условиях. Объем двигательной деятельности можно изменить различными способами. Если увеличить количество мячей на группу занимающихся, то паузы между выполнением приемов игры в учебной игре уменьшаются. Увеличивать количество мячей на группу учеников можно и в упражнениях с попаданием в цель. Тогда эти упражнения будут выполняться поточно, позволяя многократно решать основную задачу - совершенствовать приемы забивания мяча. Интенсивность игровых упражнений и учебных игр значительно увеличивается, если они проводятся с сопротивлением защитников. Многообразие упражнений позволяет изменять их интенсивность, увеличивая или уменьшая количество защитников. Максимальной

интенсивности можно достичь, когда игроку нападения противодействует игрок защиты. В данном случае следует подбирать учеников-соперников, подготовленность и физические возможности которых примерно равны. Во время проведения игровых упражнений и учебных игр повышать физическую нагрузку можно путем выполнения дополнительных заданий. Когда те или иные команды задействованы в игре, остальные ученики могут выполнять упражнения для развития двигательных качеств.

За пределами игровой площадки школьники могут выполнять упражнения силовой и скоростно-силовой направленности, например для развития взрывной силы ног. Для этого используются гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты. Упражнения можно выполнять с преодолением отягощения в виде собственного веса или в парах. Это - приседания на обеих или одной ноге, сгибание и разгибание рук и туловища, прыжки сериями на месте и в движении, многоскоки и выпрыгивания из приседа. Для развития прыгучести особенно эффективны напрыгивания на предметы различной высоты и прыжки в длину. Определяя дополнительные задания, учитель имеет возможность индивидуально дозировать их в соответствии с физическими возможностями того или иного ученика. Основными методами выполнения дополнительных заданий могут быть метод "до отказа" и "повторный".

Увеличение физической нагрузки на уроках спортивных игр, степень воздействия её на занимающихся должны постоянно контролироваться учителем. Наиболее доступный способ контроля за состоянием организма учащихся - наблюдение. Признаками утомления являются: учащение дыхания, изменение окраски кожных покровов, повышенное потоотделение, снижение двигательной активности. Нарушение координации движений говорит о значительной степени утомления, а появление побледневшего носогубного треугольника - о превышении физической нагрузки. Наиболее объективный показатель реакции организма учеников на физическую нагрузку - частота сердечных сокращений (ЧСС). Этот показатель можно

регистрировать после окончания упражнений и игр за определенные отрезки времени, а также следить за исходным и конечным показателями ЧСС.

### **3.2 Результаты технической подготовленности юных футболистов по итогам педагогического эксперимента**

Экспериментальные данные, по итогам исследования показывали, что в начале эксперимента возможности испытуемых контрольной и экспериментальной группы были однородны в отношении качества усвоения знаний по предмету «Физическая культура». По итогам первого года эксперимента испытуемые экспериментальной группы лучше справлялись с тестовыми заданиями: они правильно отвечали в среднем на 7,64 баллов из 10 предложенных в тесте. Данный показатель в контрольной группе составлял в среднем 5,78 баллов. После второго года испытуемые экспериментальной группы показали результат более высокий: 8,50 против 6,12 балла у испытуемых контрольной группы ( $P < 0,05$ ).

**Таблица 3**

#### **Показатели качества усвоения знаний испытуемыми контрольной и экспериментальной групп ( $\bar{X} \pm \delta$ )**

Время эксперимента	Группы	Качество усвоения знаний, баллы
Начало эксперимента	КГ, n=24	5,24±2,06
	ЭГ, n=23	5,46±2,51
	P	>0,05
1-й год эксперимента	КГ, n=22	5,78±2,12
	ЭГ, n=22	7,64±1,62
	P	<0,05
2-й год эксперимента	КГ, n=21	6,12±2,44
	ЭГ, n=20	8,50±1,30
	P	<0,01
Конец эксперимента	ЮГ, n=21	21,32±8,64
	ЭГ, n=20	32,08±5,30
	P	< 0,001

Тестирование знаний в заключение эксперимента проводили с

помощью банка тестовых заданий всего 50 вопросов, разработанных Н.Н.Чесноковым и А.А.Красниковым. Испытуемые контрольной группы отвечали правильно на 42,64 %, что говорит об низком качестве усвоения учебного материала. В экспериментальной группе этот показатель составил 66,16 %.

В таблице 4 приведены показатели качества усвоения испытуемыми контрольной и экспериментальной групп методических умений.

**Таблица 4**

**Показатели качества усвоения методических умений ( $\bar{X} \pm \delta$ )**

Время эксперимента	Группа испытуемых	Показатели качества усвоения методических умений, баллы
1-й год эксперимента	КГ, n=22	5,10±2,32
	ЭГ, n=22	6,96±2,08
	P	<0,01
2-й год эксперимента	КГ, n=21	5,48±2,72
	ЭГ, n=20	7,32±1,56
	P	<0,01
Конец эксперимента	КГ, n=21	6,02±2,38
	ЭГ, n=20	8,08±1,30
	P	< 0,001

В экспериментальной группе результат усвоения методических умений был лучше: в конце первого года обучения улучшили результат на 1,86 балла, после второго года обучения на- 1,84 балла, в конце эксперимента на 2,06 балла результаты статистически достоверны.

Теоретическое и методическое обучение проводилось не только во время уроков физической культуры с двигательным содержанием, но и на уроках, которые проходили в форме академических занятий. Методические умения формировались во время теоретических уроков физической культуры.

У испытуемых обеих групп по итогам первого года обучения

оценивали качество усвоения знаний и двигательных умений выполнения двух приемов: удар по мячу внутренней стороной стопы и остановка опускающегося мяча подошвой.

После второго года обучения оценивали качество усвоения знаний и двигательных умений выполнения трех приемов: удар по мячу серединой подъема, удар по мячу серединой лба и остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

После третьего года обучения оценивали качество усвоения знаний и двигательных умений выполнения всех пяти технических приемов.

Оценивали выполнение технических приемов по 10 балльной шкале. В таблице 5 мы привели показатели качества усвоения знаний испытуемыми способов выполнения разучиваемых ими технических приемов футбола.

**Таблица 5**

**Качество усвоения знаний технических приемов, ( $\bar{X} \pm \delta$ )**

Тестирование	Технические приемы	Группы	Показатели качества усвоения знаний, баллы	P
1-й год	Удар внутренней стороной стопы	КГ, n=22	4,88±2,92	0,05
		ЭГ, n=22	7,96±1,91	0,05
	Остановка опускающегося мяча подошвой	КГ, n=22	4,52±2,12	0,05
		ЭГ, n=22	7,24±1,62	0,05
2-й год	Удар по мячу серединой подъема	КГ, n=21	5,17±2,87	0,05
		ЭГ, n=20	8,05±1,75	0,05
	Удар по мячу серединой лба	КГ, n=21	5,32±2,12	0,05
		ЭГ, n=20	7,81± 1,92	0,05
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	КГ, n=21	6,02±2,31	0,05
		ЭГ, n= 20	8,25±1,23	0,05
Конец эксперимента	Все технические приемы	6,12±2,44	5,64±2,22	0,05
		8,50±1,30	8,75±2,19	0,05

У испытуемых экспериментальной группы после первого года

обучения были высокие показатели качества усвоения знаний ориентировочной основы изученных ими технических приемов: удар внутренней стороной стопы и остановки опускающегося мяча подошвой. После второго года обучения у них было преимущество при выполнении еще трех изученных технических приемов: удар по мячу серединой подъема, удар серединой лба по летящему навстречу мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (соответственно 8,05, 7,81 и 8,25 баллов против 5,17, 5,32 и 6,02 баллов у контрольной группы). Различия статистически достоверны.

После проведения эксперимента сравнивали показатели качества усвоения основы всех пяти изученных учащимися технических приемов. У испытуемых экспериментальной группы были достоверно лучшие результаты: они набрали в среднем 8,75 балла, в то время как испытуемые контрольной группы средний показатель качества усвоения знаний был всего 5,64 балла.

У испытуемых экспериментальной группы были выявлены в сравниваемых технических приемах в среднем  $18,28 \pm 3,26$  балла общих элементов.

Для испытуемых контрольной группы эта задача оказалась более сложной, они показали в среднем только  $6,16 \pm 2,73$  балла общих элементов. В таблице 6 мы привели показатели качества усвоения технических приемов испытуемыми обеих групп.

После первого года обучения они лучше справлялись с заданием, правильно выполняли удар внутренней стороной стопы и остановку опускающегося мяча подошвой. Их оценки составили соответственно 7,16 и 7,94 балла. У испытуемых эти оценки были значительно ниже - 5,11 и 5,59 балла.

По результатам второго года: испытуемые экспериментальной группы лучше справлялись с заданиями, правильно выполняли удар серединой подъема, удар серединой лба по летящему навстречу мячу и остановку

катящегося мяча внутренней стороной стопы: они получили соответственно 8,09, 8,33 и 8,74 балла против 5,43, 6,78 и 6,92 балла у испытуемых контрольной группы.

Таблица 6

**Показатели качества усвоения технических приемов испытуемыми контрольной и экспериментальной группы, ( $\bar{X} \pm \delta$ )**

Время	Технические приемы	Группы	Показатели качества усвоения технических приемов, баллы
1 -й год эксперимента	Удар внутренней стороной стопы	КГ, n=22	5,11 $\pm$ 2,53
		ЭГ, n=22	7,16 $\pm$ 1,69
		P	< 0,001
	Остановка опускающегося мяча подошвой	КГ, n=22	5,59 $\pm$ 2,31
		ЭГ, n=22	7,94 $\pm$ 1,85
		P	< 0,001
2-й год эксперимента	Удар по мячу серединой подъема	КГ, n=21	5,43 $\pm$ 2,61
		ЭГ, n=20	8,09 $\pm$ 1,26
		P	< 0,001
	Удар по мячу серединой лба	КГ, n=21	6,78 $\pm$ 2,20
		ЭГ, n=20	8,33 $\pm$ 1,25
		P	< 0,001
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	КГ, n=21	6,92 $\pm$ 2,11
		ЭГ, n=20	8,74 $\pm$ 1,31
		P	< 0,001
Конец эксперимента	Все технические приемы	6,12 $\pm$ 2,44	6,18 $\pm$ 2,46
		8,50 $\pm$ 1,30	8,31 $\pm$ 1,12
		< 0,01	< 0,001

В среднем оценка качества технических приемов испытуемых экспериментальной группы по окончании эксперимента достоверно стала выше (8,31 балла), чем у испытуемых контрольной группы (6,18 балла).

В таблице 7 мы привели показатели технической подготовки испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Результат тестирования, проведенного после первого года обучения, не выявил достоверных различий между испытуемыми контрольной и

экспериментальной группы в уровне развития специальной ловкости (жонглирование ногами и жонглирование головой) и в показателях ведения мяча с обводкой стоек.

Так же испытуемые экспериментальной группы лучше справились с заданием: прием-передача мяча внутренней стороной стопы. После второго года обучения, испытуемые экспериментальной группы показали достоверно лучше результат по сравнению с данными контрольной группы.

**Таблица 7**

**Показатели технической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы**

Время	Технические приемы	Группы испытуемых	Показатели технической подготовленности, баллы
1-й год эксперимента	Жонглирование ногами, удары	КГ, n=22	10,46±6,17
		ЭГ, n=22	10,90±5,81
		P	<0,05
	Жонглирование головой, удары	КГ, n=22	4,12±2,41
		ЭГ, n=22	4,32±2,62
		P	<0,05
	Прием-передача внутренней стороной стопы, с	КГ, n=21	10,2±1,32
		ЭГ, n=20	8,70±1,54
		P	<0,05
	Ведение мяча 3x15 м, с	КГ, n=21	18,28±2,20
		ЭГ, n=20	17,94±2,35
		P	<0,05
2-й год эксперимента	Жонглирование ногами, удары	КГ, n=22	21,24±7,06
		ЭГ, n=22	35,46±6,51
		P	<0,05
	Жонглирование головой, удары	КГ, n=22	10,0±3,42
		ЭГ, n=22	17,24±4,13
		P	<0,05
	Прием-передача внутренней стороной стопы, с	КГ, n=21	8,98±1,85
		ЭГ, n=20	7,18±1,49
		P	<0,05
	Ведение мяча 3x15 м, с	КГ, n=21	16,64±1,75
		ЭГ, n=20	15,38±1,41
		P	<0,05
Удар серединой	КГ, n=22	7,23±1,47	

	подъема на точность, баллы	ЭГ, n=22	9,69±1,92
		P	<0,05
	Удар серединой лба на дальность, м	КГ, n=22	6,70±2,43
		ЭГ, n=22	8,94±2,35
		P	<0,05
Конец эксперимента	Жонглирование ногами, удары	КГ, n=22	35,24± 12,32
		ЭГ, n=22	51,49±12,51
		P	<0,05
	Жонглирование головой, удары	КГ, n=22	15,25±3,61
		ЭГ, n=22	27,08±4,69
		P	<0,05
	Прием-передача внутренней стороной стопы, с	КГ, n=21	7,75±1,22
		ЭГ, n=20	5,46±1,09
		P	<0,05
	Ведение мяча 3x15 м, с	КГ, n=21	15,92±1,62
		ЭГ, n=20	14,44±1,62
		P	<0,05
	Удар серединой подъема на точность, баллы	КГ, n=22	11,36±3,59
		ЭГ, n=22	16,64±3,12
		P	<0,05
	Удар серединой лба на дальность, м	КГ, n=22	8,82±2,91
		ЭГ, n=22	11,04±2,17
		P	<0,05

Во всех тестовых упражнениях показатели были выше: жонглирование ногами - на 14,22 удара, жонглирование головой - на 7,07 удара, прием-передача мяча внутренней стороной стопы - на 1,20 с, ведение мяча - на 1,34 с, удар серединой подъема на точность - на 2,46 балла, удар по мячу серединой лба на дальность - на 2,24 м. После окончания педагогического эксперимента наблюдалось преимущество у испытуемых экспериментальной группы уровень технической подготовленности стал еще более значимым 51, 49 против 35,24 балла, в жонглировании ногами 27,08 против 15,25 балла; в жонглировании головой 5,46 против 7,75; в приеме-передаче мяча внутренней стороной стопы 14,44 против 15,92 с - в ведении мяча 16,64 против 11,36 балла - в точности удара серединой подъема 11,04 против 8,82 м - в дальности удара по мячу серединой лба.



Примечание:

ЭК - Эмоциональный интерес к футболу

МК - Мотивационный интерес к футболу

ВК - Волевой интерес к футболу

ПК - Познавательный интерес к футболу

Показатели структурного компонента интереса к футболу и их различия между (эмоциональным, мотивационным, волевым и познавательным составляющим), интерес к футболу в целом и интерес к урокам физической культуры статистически достоверны.

У учащихся выражен высокий уровень развития эмоционального компонента интереса: занятия футболом для испытуемых обеих групп обладали высокой эмоциональной привлекательностью (3,32 и 3,35 балла), которая сохранялась на высоком уровне развития на протяжении всего эксперимента.

Показатель мотивационного компонента в процессе эксперимента незначительно улучшился в контрольной (от 2,45 до 2,55 балла) и экспериментальной (от 2,48 до 2,63 балла) группах испытуемых, это связано с осознанием у испытуемых мотива занятий футболом.

Динамика развития волевого компонента интереса усиливается среди испытуемых экспериментальной группы - от 2,55 в начале эксперимента до 2,81 балла - в конце эксперимента. Уровень развития этого компонента среди испытуемых контрольной группы за время эксперимента практически не изменился (от 2,52 до 2,59 балла). После второго года обучения испытуемые экспериментальной группы отличились более высоким уровнем готовности к проявлению волевых усилий занятий футболом (2,75 против 2,53 балла у испытуемых контрольной группы). Это стало более значимым в конце эксперимента: 2,81 против 2,59 баллов.

Наблюдается повышение развития познавательного компонента интереса у испытуемых экспериментальной группы: от 2,42 до 2,82 балла. Усиление этого компонента менее выражено: от 2,37 до 2,50 балла.

Испытуемые экспериментальной группы отличались более высоким по сравнению с испытуемыми контрольной группы показателем познавательного компонента после первого года эксперимента (2,63 против 2,40 балла) и второго (2,67 против 2,47 балла) года эксперимента. В конце эксперимента преимущество стало еще более значимым (2,82 против 2,50 балла).

Среди учащихся экспериментальной группы наблюдалась тенденция усиления интереса к занятиям футболом: от 2,70 до 2,94 балла. Интерес испытуемых контрольной группы к занятиям футболом за время эксперимента практически не менялся: 2,66 балла в начале, и 2,76 балла - в конце эксперимента.

С каждым годом наблюдается тенденция к повышению уровня заболеваемости детей, снижению двигательной активности, возросло количество освобожденных от занятий физической культурой, увеличилось количество противопоказаний.

Изучая данную проблему, мы пришли к выводу, что основными возможными проблемами для школьников является: возрастание объема и усложнение учебной нагрузки; низкий уровень заинтересованности учебными предметами, нежелание самостоятельно изучать дополнительную литературу по предмету; становление оценки одним из главных факторов, учитываемых при контроле родителями и самоконтроле учащимися. Все эти факторы несут в себе стрессовую нагрузку, влияющую на психологическое состояние и здоровье ребенка в целом. Стресс, последствия которого могут выражаться в быстрой утомляемости, заторможенности, расстройстве сна, кошмарных сновидениях, боли в суставах и мышцах, не проходит для ребенка бесследно, если вовремя не обратить на него пристального внимания, то все это может привести к ухудшению состояния здоровья занимающихся. Популяризация телевиденья и интернета в настоящее время школьники часами могут сидеть за компьютером, все меньше двигаются, увеличивая нагрузку на глаза, усугубляя нарушения осанки, недостаточное

количество времени проводят на свежем воздухе.

Для расширения возможностей школьников, увеличения их уровня заинтересованности был закуплен инвентарь, переоборудовано освещение спортивного зала, приобретены новые футбольные мячи, имеются тренажеры, отремонтирована спортивная площадка. Понятно, что невозможно заставить школьников заниматься физической культурой против собственной воли, поэтому пытаемся стимулировать их мотивацию благодаря совместной работе с родителями и школьным психологом, проведению нетрадиционных уроков, использованию современных средств и методов физического воспитания, внеклассной работы. На родительских собраниях освещаются темы, связанные с поддержанием и укреплением здоровья. Проводятся беседы и тестирования. Старались по возможности удовлетворить запросы родителей к содержанию предмета, вовлечь учащихся во внеклассную деятельность, не только как организаторов, но и полноценных участников процесса. В своей работе используем различные формы проведения урока. В занятие включали физические упражнения, направленные не только на физическое развитие, но и на лечебно-восстановительный эффект, коррективку. Исключали длительные статичные нагрузки, предпочитая динамику, способствующую снятию умственного напряжения. Комбинирование игрового, соревновательного и кругового методов способствует контролю нагрузки. Занимались с детьми с ослабленным здоровьем, находящимися на домашнем обучении, создавали индивидуальные комплексы упражнений для всестороннего развития.

Обучали детей сознательно оценивать свои возможности, самостоятельно составлять комплексы упражнений. Объясняя материал, обращали внимание на часто совершаемые ошибки, учились анализировать свои действия. Только систематические занятия способны привести к хорошему результату. Достигнутые результаты ведут к повышению уровня заинтересованности учащихся, желанию заниматься физической культурой и спортом самостоятельно. Для достижения оптимального уровня физической

подготовленности, развития двигательных способностей, поддержания уровня здоровья необходимо особое внимание уделять внеклассным формам физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они способствуют закреплению умений и навыков. Дни здоровья, игры на переменах, зарядка до занятий организуется подготовка команд к школьным, муниципальным соревнованиям. Участие в соревнованиях различных уровней способствует привлечению школьников к занятиям в секциях. К спортивно-массовым мероприятиям и соревнованиям старались привлечь как можно больше детей. Каждый год проводятся соревнования “Веселые старты” (школьные и городские), “Папа, мама, я - спортивная семья”. Активное участие в занятиях кружков, спортивных праздниках, соревнованиях способствует развитию физических знаний и навыков учащихся, повышению интереса к физической культуре и спорту, особенно при наличии соревновательного компонента. Вопрос о сохранении здоровья становится одним из важных при планировании летнего оздоровительного отдыха. Ежегодно в июне месяце в школе организуются летний оздоровительный лагерь. Проведение утренних зарядок, чередование спортивных игр и различных мероприятий позволяют весело и интересно доносить до детей основные принципы здорового образа жизни, способствовать развитию их интереса.

Применение современных педагогических технологий помогает добиться более высоких результатов образовательного процесса, повышая мотивацию обучения и интерес детей к урокам физической культуры, актуализируя личность ребёнка, сохраняя показатели физического и психического здоровья. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно. В данном случае предлагается использовать все известные методы и средства обучения, которые успешно применяются в практике школьного образования. Процесс обучения организуется в зависимости от уровня физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности

учеников. Положительное эмоциональное отношение к занятиям наблюдается чаще всего у учеников, ориентирующихся на разностороннее физическое развитие, поддержание высокой работоспособности и устранение недостатков. Эмоционально отрицательно к занятиям физическими упражнениями относятся те ученики, которые не имеют склонности и интереса к занятиям, не видят возможности практического использования их результатов в будущем.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1.. Реализация личностно-ориентированного подхода на уроках физической культуры осуществляется на основе углубленного изучения футбола, при которой соревнования становятся системообразующим фактором, определяющим содержание, средства и методы учебной работы на уроках физической культуры и во внеурочных формах. Отношение учащихся к занятиям физической культурой в школе отражает эффективность и результативность образовательного процесса по предмету «Физическая культура».

2. В содержании учебной программы выделены три раздела: 1) теоретические, практические и методические знания; 2) умения и навыки выполнения физических упражнений (двигательные умения и навыки) и умения управлять своей физкультурной деятельностью (методические умения); 3) физические качества.

В содержании программного материала выделены два взаимосвязанных компонента: базовый и вариативный.

3. Результаты формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что занятия избранным видом спорта (футболом) обладают для учащихся 5-7 классов высокой эмоциональной привлекательностью, которая сохраняется в течение всего эксперимента. При традиционных подходах к физическому воспитанию наблюдается снижение интереса учащихся к урокам физической культуры при сохранении высокого интереса к занятиям футболом во внеурочное время. Включение футбола в содержание физического воспитания учащихся 5-7 классов оказывает существенное влияние на развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

По итогам проделанной работы предлагаются практические рекомендации:

1. Обучение приема удара в футболе может строиться по определенной методике: удар внутренней стороной стопы - один из наиболее

часто применяемых в игре приемов. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому замаху этот удар отличается повышенной точностью. Он используется для передач мяча на короткое и среднее расстояние, а также при ударах по воротам с близкого расстояния. Удар производится как с места, так и разбега. Техника разновидностей данного приема аналогична. Разбег обычно не превышает трех-четырёх шагов. Опорная нога, согнутая в колене, ставится несколько сбоку и в стороне от мяча. Ее носок должен точно «указывать» направление предстоящего удара. Бьющая нога отводится назад, а ее стопа разворачивается наружу (перпендикулярно направлению удара). Выпрямление бьющей ноги должно быть энергичным. В момент касания стопой мяча носок напряжен, голеностопный сустав закреплен, верхняя часть туловища наклонена вперед. Наносить удар следует в середину мяча или ниже в зависимости от того, низкую или высокую передачу намеревается сделать игрок. После завершения удара бьющая нога не останавливается, а слегка продолжает движение вслед за мячом (проводка). Проводка распространяется на все виды ударов. Этим обеспечивается более продолжительный и точный полет мяча.

#### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся встают в одну шеренгу и выполняют размахивание ногой вперед-назад с разворотом стопы наружу на  $90^\circ$ .
2. То же, но со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед движением маховой ноги вперед.
3. Занимающиеся встают в одну шеренгу с интервалом 1—1,5 м. Ось их опорной ноги находится на одной линии. Впереди в 20—25 см параллельно первой линии обозначается вторая. По сигналу преподавателя занимающиеся разворачивают стопу бьющей ноги наружу на  $90^\circ$  и фиксируют ее в таком положении на второй линии, стремясь, чтобы плоскость стопы была параллельна этой линии.
4. Занимающиеся выполняют удары с места по набивному мячу.

5. В стенку. Встав в 2—3 м от стенки, занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу низом с места. Отраженный от стенки мяч останавливается одноименным способом.

6. Передача партнеру. С одного шага. Игроки встают в 4—5 м от стенки. Напротив каждого игрока на расстоянии 60—70 см устанавливается мяч. По сигналу преподавателя занимающиеся делают шаг, резко останавливаются у мяча и ударом внутренней стороной стопы направляют его в стенку. Отраженный от стенки мяч останавливается, и упражнение повторяется вновь.

7. С разбега. Занимающиеся после двух-трех шагов медленного бега направляют неподвижно лежащий мяч в стенку. Вариант: отраженный мяч останавливается, затем слегка откатывается вперед и с разбега внутренней стороной стопы направляется в стенку. Одноименная с бьющей ногой рука, разгибаясь в локте, энергично отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед-вверх. Приступая к обучению занимающихся этому приему, следует учитывать, что начинающие футболисты на первых порах из-за боязни получить травму оттягивают носок вниз, поэтому рекомендуется занятия проводить в специальных условиях (мягкий грунт).

2. Обучение учащихся тактическим приемам игры в футбол можно строить на основе игр:

1. Игра 2x1. На ограниченной площадке два нападающих играют против одного защитника, занявшего позицию вблизи ворот, сооруженных из стоек. Нападающие передвигаются к воротам, передавая мяч друг другу и стремясь вывести на ударную позицию своего партнера.

2. Игра 3X2. На поле размечается квадрат 36 x 25 м. Три игрока, разместившись в квадрате, передают мяч друг другу, постоянно перемещаясь. Они стремятся не дать перехватить мяч двум водящим. Игрок, по вине которого мяч будет перехвачен водящим, сам становится водящим. Водящие сменяются поочередно. Сначала упражнение выполняется без ограничения касаний мяча, затем число касаний постепенно доводится до

двух.

3. Игра 3x3. Три игрока играют против трех соперников поперек поля. Ворота сооружаются из стоек и устанавливаются в 10—12 м от боковых линий. Гол засчитывается лишь после передачи мяча партнеру.

4. Игра 5x5. На одной половине поля пять нападающих играют против пяти защитников. Ворота защищаются вратарем. Гол засчитывается лишь после передачи мяча партнером. Задача защитников — не дать забить гол соперникам, а при перехвате мяча подвести его к средней линии поля и не далее чем с расстояния 2 м (в любом месте) перебить мяч на другую сторону поля. За это засчитывается 1 очко. Нападающим же за забитый гол засчитывается 3 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков. Отбор мяча посредством согласованных действий — это взаимостраховка игроков при защите своих ворот.

5. Игра 2x2. На поле размечается прямоугольник 20x15 м. На противоположных его сторонах из стоек сооружаются двое ворот. Два игрока играют против двух соперников. В воротах занимают место вратари. Задача защищающейся команды — закрыть своих подопечных. Например, игрок, действующий против соперника с мячом, стремится отбить мяч или помешать его продвижению вперед. Другой защитник, действующий против соперника без мяча, старается не дать ему занять правильную позицию. Для этого он должен располагаться таким образом, чтобы иметь возможность подстраховать партнера, если соперник его обойдет.

6. Игра 3X3. На поле размечается квадрат со сторонами 30 м. Три игрока действуют против троих, стремясь как можно дольше сохранить мяч. Задача водящих состоит в том, чтобы с помощью активной игры за мяч и подстраховки партнеров, действующих против соперника с мячом, не дать осуществить точную передачу на свободное место. В ходе упражнения соперники при потере мяча меняются ролями.

7. Игра 4X4. На поле размечается квадрат со сторонами 35 м. Четыре игрока действуют против четырех соперников. Задача игроков, владеющих

мячом, — играть быстро, постоянно предлагая себя для передачи. Задача водящих заключается в опеке своего подопечного и сохранении одновременно контроля за действиями соперников в целях перехвата их передач. В игре побеждает команда, сумевшая первой сделать 15 передач подряд.

8. Игра 3х4. Игра проводится на участке поля размером 25х 15 м. На одной из его сторон сооружаются из двух стоек одни ворота. Их защищают три защитника, которые стремятся помешать быстрому продвижению вперед четырех нападающих. Для этого защитники, заняв выгодную позицию (середина поля), отходят с таким расчетом, чтобы заставить соперников продвигаться вперед медленно. Они внимательно контролируют действия игрока с мячом и ближайшего к нему соперника без мяча. Так, планомерно сдерживая продвижение нападающих, защитники концентрируют силы у опасной зоны перед воротами и здесь вступают в активную борьбу за мяч.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андронов С. Н. Играй в мини-футбол / С. Н. Андронов. - М. : Советский спорт, 2009. - 48 с.
2. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов : Гриф УМО. - М. : Физическая культура, 2007. - 111 с. : ил. - Библиогр.: с. 110. - Прил.: с. 79-109.
3. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов : Гриф УМО. - М. : Физическая культура, 2010. - 211 с.
4. Вихров К. Л. Знакомство с футболом / К. Л. Вихров. - Киев : Реклама, 2003. - 81 с.
5. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта / гл. ред. А. А. Семкин. - Минск : Вышэйш. школа, 2009. - 176 с.
6. Горянов Л. Б. Незабываемый гол / Л. Б. Горянов. - М. : Физкультура и спорт, 2008. - 224 с.
7. Евдокимов В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту : [учеб. пособие] / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М. : Сов. спорт, 2010. - 245 с.
8. За здоровый образ жизни : 9 кл. : элективный курс / авт.-сост. В. В. Гаевая. - Волгоград : Учитель, [2009]. - 165 с.
9. Заваров А. Футбол : Уроки профессионала для начинающих / А. Заваров. - СПб. : Питер, 2010. - 202 с.
10. Ивахнов В. К. Центральный круг / В. К. Ивахнов; [лит. запись Е. Рубина]. - М. : Физкультура и спорт, 2008. - 256 с.
11. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Э. Б. Кайнова. - Гриф МО. - М. : ФОРУМ - ИНФРА-М, 2009. - 205 с.
12. Куколевский Г. М. Здоровье и физическая культура / Г. М. Куколевский. - М. : Медицина, 2009. - 191 с.

13. Луконин В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры : монография / В. П. Луконин. - М. : Сов. спорт, 2005. - 255 с.
14. Максименко А. М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе : учеб. пособие для вузов / А. М. Максименко. - Изд. 2-е испр. и доп. ; Гриф УМО. - М. : Физическая культура, 2006. - 123 с.
15. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие для вузов / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. - М. : Высш. шк., 2007. - 240 с.
16. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : введение в предмет : учебник для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. - Изд. 4-е, стер. - СПб. : Лань: Омега-Л, 2004. - 159 с.
17. Меркурьев К. Л. Педагогика физической культуры и спорта : учеб.-метод. пособие / К. Л. Меркурьев; ТГУ ; фак. физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - Тольятти : ТГУ, 2009. - 69 с.
18. Национальное законодательство о физической культуре и спорте : хрестоматия для вузов. В 2 т. Т. 1. Законодательные акты о физической культуре и спорте. - М. : СпортАкадемПресс, 2002.
19. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях: учеб. пособие для практ. занятий / А. Г. Сетко [и др.] ; Оренбургская государственная медицинская академия ; под ред. А. Г. Сетко. - Оренбург : ОрГМА, 2012. - 97 с.
20. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. Д. Неверкович [и др.]; под ред. С. Д. Неверковича. - Гриф УМО. - М. : Академия, 2010. - 329 с.
21. Писарева Т. А. Общие основы педагогики: учеб. пособие / Т. А. Писарева. - [Саратов] : Научная книга, 2012. - 127 с.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.- М.: 2006.- 132 с.
23. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев,2008.-336 с.
24. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев, 2004.

25. Правила игры в футбол. - М. : Проспект, 2009. - 93 с.
26. Психология физической культуры и спорта : учебник / под ред. А. В. Родионова. - Гриф УМО. - М. : Академия, 2010. - 366 с.
27. Пуйман С. А. Педагогика современной школы: ответы на экзаменационные вопросы / С. А. Пуйман. - Минск : ТетраСистемс, 2011. - 223 с.
28. Разин В. М. Физическая культура в жизни студента / В. М. Разин, А. С. Ищенко; науч. ред. А. А. Логинов. - Минск : Вышэйшая школа, 2006. - 175 с.
29. Резепов И. Ш. Психология и педагогика: ответы на вопросы : учеб. пособие / И. Ш. Резепов. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2012. - 105 с.
30. Решетников Н. В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов сред. спец. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - М. : Академия, 2008. - 160 с.
31. Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. А. Семенов. - Москва : Советский спорт, 2011. - 199 с.
32. Смирнова Н. Г. Педагогика: учеб.-метод. пособие для студентов вузов / Н. Г. Смирнова ; Кемеровский государственный университет культуры и искусств. - 2-е изд., доп. - Кемерово : КемГУКИ, 2010. - 124 с
33. Социально-биологические основы физической культуры : метод. указания по теорет. разд. рабочей прогр. дисциплины "Физич. культура" для студентов / сост. Е. А. Астраханцев [и др.] ; ТГУ, Каф."Физ. воспитание и спорт". - Тольятти : ТГУ, 2002. - 26 с.
34. Столбов В. В. История физической культуры : учебник для учащихся средних физкультурных учебных заведений / В. В. Столбов, И. Г. Чудинов. - М. : Физкультура и спорт, 2008. - 240 с.
35. Футбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. П. Н. Казакова. - М. Физкультура спорт, 2008. - 256 с.
36. Футболист в игре и тренировке / под ред. С. А. Савина. - М. : Физкультура и спорт, 2005. - 108 с.

37. Хайруллов Ж. Р. Система повышения квалификации преподавателей физической культуры : монография / Ж. Р. Хайруллов; под ред. Г. П. Корнева Моск. Гос. Ун-т Сервиса. - М. : МГУС, 2001. - 233 с.
38. Хакимова Н . Г. Педагогика: учеб. пособия / Н. Г. Хакимова ; Набережночелнинский государственный педагогический институт. - Набережные Челны : НГПИ, 2010. - 103 с.
39. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - М. Академия , 2007. - 479 с.
40. Цирак Б. Я. Футбол / Б. Я. Цирак, Ю. С. Лукашин. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2009. - 294 с.
41. Шадриков В.Д. Качество педагогического образования: монография / В. Д. Шадриков. - Москва : Логос, 2012. - 200 с.
42. Шелехова Л. В. Математические методы в психологии и педагогике: в схемах и таблицах : учебное пособие / Л. В. Шелехова. - Изд. 2-е, испр. - Санкт-Петербург : Лань, 2015. - 224 с.
43. Ялсон Ю. А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект : книга для педагога / Ю. А. Ялсон. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 635 с.