



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ В
ОБРАЗОВАНИЯ

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМ. И.С. ЯРЫГИНА
ВЫПУСКАЮЩАЯ КАФЕДРА

ТЕМА МИНИ-ФУТБОЛ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ ВО ВНЕКЛАССНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
НАПРАВЛЕННОСТЬ (ПРОФИЛЬ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА

Научный руководитель
Доктор педагогических наук, профессор
Василий Викторович Пономарев
Обучающийся
Макарова Виктория Андреевна

Красноярск
2020

Актуальность

В России футбол очень популярная игра. Но и параллельно с «большим» футболом активными темпами идет развитие такой разновидности как мини - футбол. В этом игровом виде спорта есть большой ряд особенностей: в мини - футбол можно играть с меньшим количеством игроков на площадке, размеры площадки намного меньше, чем в большом футболе. Для мини-футбола подойдут простые площадки на свежем воздухе, хоккейные коробки, спортивные залы.

Мини-футбол более зрелищен, динамичен и результативен. Все качества мини-футбола способствуют физическому развитию, совершенствованию коммуникативных навыков, реализацию способностей на любых возрастных этапах и любого уровня подготовки. За счет этого мини-футбол становится универсальной игрой.

Объект исследования

Внеклассная работа по физической культуре с обучающимися 10-12 лет в школе.

Предмет исследования

Комплексы упражнений на основе занятий мини-футболом на развитие физических качеств у обучающихся 10-12 лет во внеклассной работе.

Цель исследования

Развитие физических качеств у обучающихся 10-12 лет во внеклассной деятельности средством игры в мини-футбол.

Задачи исследования

1. Провести анализ научно – методической литературы по теме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений на основе занятий мини – футболом на развитие физических качеств у обучающихся 10-12 лет во внеклассной деятельности.
3. Проверить результативность комплексов упражнений в педагогическом эксперименте.

Гипотеза исследования

Развитие физических качеств во внеклассной работе в школе у обучающихся 10-12 лет будет более результативным и мотивированным, если разработать комплексы упражнений на основе занятий мини-футболом. Все это в целом будет способствовать разносторонней физической подготовке обучающихся.

Силовой комплекс

1. Удары по мячу ногой на дальность.
2. Выполнять ногой броски набивного мяча.
3. Из основной стойки присесть с отягощением (набивной мяч) с последующим быстрым выпрямлением.

Ловкость

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.

Быстрота

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.

Вывод

Мини- футбол является высокоэффективным средством развития физических качеств школьника. Игровые занятия обеспечивают интенсивную работу мышечной и сердечно-сосудистой системы, происходит развитие силовых и скоростных качеств, быстроты реакции. В процессе тренировки дети приобретают ценные нравственные качества: дисциплинированность, решительность, умение работать в команде. В процессе проведения занятия по игровым методикам создаются благоприятные условия для развития интереса к самостоятельному выполнению заданий с мячом и спортивным тренировкам в целом. Педагог получает возможность для практической реализации индивидуального и дифференцированного подходов к школьникам, которые часто имеют значительные индивидуальные различия в физических способностях. Игровая деятельность является прекрасным средством вовлечения учащихся со слабой физической подготовкой в активную деятельность на уроке. Обучение спортивным играм – эффективное средство формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. Освоение базовой техники популярного среди детей и подростков футбола может послужить стимулом для самостоятельных занятий спортивными играми. Упражнения по обучению футболу, предлагаемые в современных школьных программах преподавания физической культуры, предоставляют широкие возможности для развития координационных и кондиционных способностей. На таких занятиях дети учатся ориентироваться в пространстве, развивают точность дифференцирования и оценки пространственных, силовых и временных параметров двигательных действий, развивают способность согласования отдельных движений в целостные комбинации. Происходит интенсивная тренировка таких физических качеств, как силы, скорости, выносливости.

Спасибо за внимание!