

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Детско-юношеская спортивная школа №2

«Футбол как средство физического воспитания школьников»

/Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ/

Рассмотрена на заседании
Методического совета МБОУ ДОД ДЮСШ №2
протокол №3 от 01.09.14г.
№3 от 01.09.14г.

Разработчик: тренер-преподаватель
Грачев О.Н.

г. Батайск

2014 г.



Введение.....	3
Глава 1. ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	6
1.1. Необходимость учета морфофункциональных особенностей учащихся пятых и sixth классов в процессе обучения футболу.....	6
1.2. Урок – основная форма организации обучения школьников футболу.....	12
1.3. Распределение программного материала по футболу в учебной программе.....	16
1.4. Основы методики обучения школьников игре в футбол.....	18
Резюме.....	20
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
Глава 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ В УРОЧНОЙ ФОРМЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ФИЗИЧЕСКУЮ И ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ ПЯТЫХ И ШЕСТЫХ КЛАССОВ	25
ВЫВОДЫ.....	32
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	33
ЛИТЕРАТУРА.....	34
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	39

ЛИТЕРАТУРА

1. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Трембач А.Б. Очерки по физиологии спорта: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. Е.К.Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2001. – 204 с.
2. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: Учебное пособие для ВУЗов / под ред. Проф. Е.К.Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.
3. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, техника, тактика, тренировка. – Ташкент: Ибн Сина, 1991. – 160 с.
4. Алексеенко Т.И. Возрастные показатели функционального состояния кардиореспираторной системы современных подростков // Теория и практика физической культуры. – М., 2007. - № 2. – С.64-66.
5. Алов В.А. Комплексная оценка перспективности детей 7 – 9 лет для занятий футболом: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Л., 1988. – 23 с.
6. Андреев С.Н. Футбол в школе. – Омск, 1988. – 119 с.
7. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоров'я, 1985. – 154 с.
8. Артемьева Н.К., Лавриченко В.В., Серета В.Н. Биологические и педагогические основы подготовки юных футболистов. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 68 с.
9. Батти Мола Дейоу. Функциональное состояние организма спортсменов: эндогенные факторы риска и текущий медико-биологический контроль (на примере футбола): Автореф. дис...канд. биол. наук. – Краснодар, 2005. – 19 с.
10. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: Метод. разаб. – М.: Физическая культура, 2006. – 69 с.

11. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа комплексного технического мастерства для молодых /Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Академ Пресс, 2004. – 244 с.
12. Гакаме Р.З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9-22 лет: Автореф. дис...канд. биол. наук.- Краснодар, 1995.-22 с.
13. Глазун Т.В. Функциональное состояние организма учащихся 1-6 классов в условиях применения вариативных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий: Автореф. дис....канд. биол. наук. – Краснодар, 2006. – 26 с.
14. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 472 с.
15. Григорьян М.Р. Методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок в условиях соревновательной деятельности футболистов // Тез. докл. Конференции студентов и молодых ученых ЮФО. – Краснодар, 2007. – С.44.
16. Дардас Хасан Диб. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и общая физическая работоспособность у детей и подростков с различным соматотипом: Автореф. дис....канд. биол. наук. – Краснодар, 2005. – 23 с.
17. Денисенков А.С. Анализ методических подходов к физической подготовке юных футболистов: Метод. разработка для студентов специализации «футбол». –М.:РГУФК, 2005. – 25 с.
18. Дубровский В.И. Спортивная физиология: Учебник для вузов. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 462 с.
19. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология: Учеб. пособие для инстю физич. культуры. –Краснодар, 1996. – 214 с.
20. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-педагогической деятельности в физической культуре и спорте : Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

21. Золотарев А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе: Монография. – Краснодар: Изд.-во Администрации Краснодарского края, 1996. – 77 с.

22. Золотарев А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе: Учеб. пособие. – 2-е изд., стер. – Краснодар: КГАФК, 2000. – 77 с.

23. Золотарев А.П., Шамардин А.И. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: Метод. пособие. – Волгоград: Универсал, 1991. – 33 с.

24. Ивасев В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий: Автореф. дис....канд. пед. наук. – Краснодар, 2001. – 24 с.

25. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / под ред. проф. Н.М.Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.

26. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12-16 лет/ пер. с англ. Л.Захаровича. – М.: АСТ:Астрель, 2007. – 128 с.

27. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 208 с.

28. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации : Монография. – Омск: СибГАФК, 2000. – 84 с.

29. Лысенко В.В., Долгов В.А. Математическая статистика в физическом воспитании и спорте: Метод. пособие для институтов физической культуры. – Краснодар: КГАФК, 1995. – 126 с.

30. Медников Р.Н. Асимметричность технических действий в футболе: Автореф. дис....канд. пед. наук. – Л., 1975. – 29 с.

31. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. - М.: Советский спорт, 2005. – 288 с.

32. Мутко В.Л. Стратегия развития футбола в России // Теория и методика футбола: Издание Российского футбольного союза.–М., 2007, октябрь.– С. 1 – 3. 90. Мутко В.Л. В будущее – с надеждой и оптимизмом // Теория и методика футбола: Издание Российского футбольного союза.– М., 2007, ноябрь. – С. 1 – 2.

33. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: Монография. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.

34. Письменский В.В., Лагода О.О. Морфофункциональное состояние опорно-двигательного аппарата: факторы риска, современные подходы к оценке и влияние на другие органы и системы: Метод. рекомендации для специалистов, работающих в области лечебной и адаптивной физической культуры. – Краснодар: КГАФК, 2002. – 50 с.

35. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 240 с.

36. Программа: комплексная программа физического воспитания 1-1X классы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2002.

37. Семенюков А.А., Бердичевская Е.М. Особенности моторики нижних конечностей у юных футболистов при различном профиле функциональных асимметрий // Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы Всероссийской постоянно действующей заочной конференции. 2007 год. Том 1. – Майкоп, 2007. – С.41 – 44.

38. Солопов И.Н., Герасименко А.П. Физиология футбола: Учебно-методическое пособие. – Волгоград: КГАФК, 1998. – 96 с.

39. Суворов В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности: Дис....канд. пед. наук. – Краснодар, 1996. – 157 с.

40. Сучилин А.А., Золотарев А.П., Шестаков М.М. Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов: Монография. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 99 с.

41. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

42. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Сост. И.А. Швыков и др. – М., 2000. – 124 с.

43. Хрестоматия по возрастной физиологии: Учеб. пособие / Сост. М.М.Безруков, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 288 с.

44. Чирва Б.Г. Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №4. – С.16 – 18.

45. Шиян А.А. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы и вегетативного статуса у детей и подростков: Автореф. дис....канд. биол. наук. – Краснодар, 2005. – 22 с.

46. Шперлинг К.А. Экспериментальное обоснование методики отбора детей и комплектования учебных групп для занятий футболом: Автореф. дис....канд пед наук. – М., 1976. – 21 с.

7

Глава 1. ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Необходимость учета морфофункциональных особенностей учащихся пятых классов в процессе обучения футболу

При обучении футболу учащихся пятых классов с позиций возрастных особенностей центральной нервной системы необходимо учитывать продолжающийся процесс расширения функциональных возможностей первой и второй сигнальной систем, улучшение внимания, окончание, в целом, определения типа нервной системы (М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер, 2002).

В 11 лет занимающиеся футболом могут успешно обучаться практически всем движениям, требующим точности и высокой координации, благодаря интенсивному развитию пространственной ориентировки, улучшению анализа тактильно-кинестезических сигналов. Стабилизируется развитие процессов торможения в коре головного мозга (Е.К. Аганянц, 1991).

Известно, что 11 лет достигается максимальная частота беговых шагов, превышающая показатели 13-14-летних подростков (И.Н. Солопов, А.П. Герасименко, 1998; С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, 1998, 2002, 2004).

Позвоночный столб в этом возрасте по-прежнему отличается большой гибкостью, начинает устанавливаться постоянство кривизны позвоночника в поясничной части. Формирование сводов стопы начинает завершаться (вся стопа окончательно формируется к 16-18 годам). Интенсивно происходит развитие всей мускулатуры, укрепляются связки. Однако работоспособность мышц по-прежнему невысока: при повторных однообразных движениях и статических напряжениях они быстро утомляются (В.В. Письменский, О.О. Лагода, 2002).

В тесной взаимосвязи темпов развития мышечного аппарата в этом возрасте находится аппарат кровообращения (Т.И. Алексеенко, 2007). Так, если на всем протяжении онтогенеза наблюдается нормальное, по темпам,

взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массы тела (относительный вес сердца на 1 кг веса тела с возрастом уменьшается), то в 11 лет это уменьшение особенно выражено (Р.З. Гакаме, 1996; А.В. Шиян, 2005).

Данный факт необходимо учитывать при планировании объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что требует дополнительного внимания при контроле нагрузок, направленных на развитие выносливости, которые в этом возраст должны быть минимизированы (А.С. Денисенков, 2005). Особенно это касается специальной выносливости: нагрузки анаэробно-гликолитической направленности в общем объеме часов практических занятий в годичном цикле не должны превышать 1-2% (Г.С. Лалаков, 1998).

Вместе с тем развитие силы дыхательных мышц в этом возрасте обеспечивает, большую, по сравнению с предыдущими периодами, глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой для мышечной работы. Жизненная емкость легких достигает 2000 мл (И.Н. Солопов, А.П. Герасименко, 1998).

Возраст 11 лет у мальчиков является завершающим граничным в первом сенситивном периоде развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Продолжают оставаться благоприятными предпосылки для целенаправленного развития специальной ловкости в условиях скоростных передвижений (А.П. Золотарев, 2000).

С учетом того, что к 11 годам естественное развитие двигательной чувствительности практически завершается, при оперировании мячом следует усложнять условия заданий на развитие «чувства мяча» (С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, 1994, 2002).

В технической подготовке мальчиков этого возраста приоритеты в плане последовательности и объема совершенствования отдельных приемов изменяются в сторону коротких и средних передач мяча различными способами. Ведение и обводка отходят, как бы, на второй план. Далее –

отбор и перехват мяча, жонглирование, обработка катящегося и летящего мяча всеми доступными способами, удары головой, вбрасывание (В.В. Суворов, 1996, 2000).

Из теории подготовки юных футболистов 11 лет известно, что технико-тактическая подготовка строится с учетом овладения занимающимися к этому возрасту основными элементами игры, умения выполнять их достаточно рационально (Г.В. Монаков, 2005).

Основу тренировки должны составлять упражнения в «связках» (В.Л. Решитько, 1994) и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров (А.В. Петухов, 1990, 2006). Задания возможно выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но добиваться при этом точности выполнения, особенно, передач мяча и ударов в ворота.

Обязательными элементами «связок» должны быть: обработка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы или внешней частью подъема с уходом в сторону, ведение, финт, удар в ворота (В. Решитько, 1994; Х. Вейн 2001).

При совершенствовании техники владения мячом в условиях скоростных передвижений ведение следует осуществлять с небольшой амплитудой отклонения относительно прямой. В этом возрасте целесообразно переходить к скоростному ведению мяча «в шаге», требующему высокого уровня сочетания быстроты, точности и ритма (С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, 2002; Б.Г. Чирва, 2004, 2007).

Элементами тактики в приведенных выше вариантах типовых «связок» технико-тактических действий должны стать в качестве основополагающих парные взаимодействия (игра «в стенку»), которые включаются в упражнения одной из составляющих. Основное условие при этом – точное выполнение задания на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» технико-тактических действий должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий:

преследованием («держанием») и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча. В групповой тактике обороны продолжают совершенствоваться умения страховки партнера (Г.В. Монаков, 1995, 2005; В.Н. Шамардин, 2003; А.А. Кузнецов, 2007).

11-летние футболисты в условиях учебной игры, наряду с освоенными техническими приемами, применяют и те, которыми пока они владеют плохо. Сама игра как бы «заставляет» их, не задумываясь, выполнять все подряд (В.З. Ивасев, 2001). Поэтому в аспекте расширения объема разносторонности технико-тактических действий необходимо использовать двусторонние игры на площадках уменьшенных размеров, поскольку непосредственно сама игра в этом возрасте несет сильное тренировочное воздействие в плане роста технико-тактического мастерства (А.В. Петухов, 2006).

Для 12-летних футболистов в плане роста спортивного мастерства преимущественное значение имеют показатели физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в специфических сложнокоординационных двигательных действиях, а также объем технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности. Количественные параметры этой деятельности обусловлены данными показателями на 53%, качественные — на 27% (А.А. Сучилин с соавт., 2005).

С позиций возрастных особенностей центральной нервной системы необходимо учитывать продолжающееся интенсивное формирование двигательных функций. В 12-летнем возрасте существенно увеличивается объем внимания, вырабатывается умение его распределять и концентрировать. Однако мальчик в этом возрасте отличается повышенной возбудимостью, которая может проявляться в высокой двигательной активности и беспорядочности движений. В то же время, к 12 годам у детей получает все большее развитие регулирующей, тормозящей контроль головного мозга, усиливается функция коры больших полушарий,

направленная на анализ и синтез (Н.К. Артемьева, В.В. Лавриченко, В.Н. Середа, 2007).

В 12 лет мальчики могут достаточно успешно обучаться практически всем движениям, требующим высокого уровня точности и координации. Данный возраст является «пиковым» в нарастающем повышении уровня показателей специальной ловкости юных футболистов на возрастном отрезке от 9 до 12 лет (А.П. Золотарев, А.И. Шамардин, 1991).

Интенсивно продолжает формироваться и костно-мышечная система. Позвоночный столб по-прежнему податлив, идет прирост мышечной массы, особенно нижних конечностей (Дардас Хасан Диб, 2005).

В сердечно-сосудистой системе интенсивный рост сердца опережает рост кровеносных сосудов, вследствие чего зачастую повышается артериальное давление. Приспособление к нагрузкам происходит, по-прежнему, в большей мере за счет увеличения ЧСС (Т.И. Алексеенко, 2007). Жизненная емкость легких достигает 2200 мл (Р.З. Гакаме, 1996; Т.В. Глазун, 2006).

В связи с тем, что развитие анаэробной системы у мальчиков в этом возрасте значительно (на 60%) отстает от аэробной, нагрузки субмаксимальной интенсивности, направленные на воспитание скоростной выносливости, для них противопоказаны. Нагрузки могут быть объемными, но малоинтенсивными (И.Н. Солопов, А.П. Герасименко, 1998).

С позиций сенситивных периодов двигательных качеств приоритет в физической подготовке 12-летних футболистов отдается специальной ловкости, быстрой, что наряду с отмеченными выше возрастными особенностями центральной нервной системы, является основой успешного овладения техникой игры (А.П. Золотарев, 1997). При этом, начиная с 12,5 лет в технической подготовке уже целесообразно делать акцент на «неведущую» ногу (Р.Н. Медников, 1975; А.А. Семенюков, 2007).

Из теории подготовки юных футболистов известно, что к 12 годам отчетливо проявляется спортивный профиль ребенка (К.А. Шперлинг, 1976;

В.Д. Кудрявцев, 1978; М.С. Бриль, 1980; В.А. Алов, 1988; Д.В. Рыбин, 2001). Поскольку с этого возраста рекомендуется начинать целенаправленную специализацию юных футболистов по игровому амплуа, круг средств технико-тактической подготовки значительно расширяется. Основу содержания тренировки в данном разделе по-прежнему составляют «связки» технико-тактических действий. Учебные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на близких по размеру к стандартным полям (А.В. Петухов, 2006).

С позиций сенситивных периодов двигательных качеств приоритет в физической подготовке 12-летних футболистов отдается специальной ловкости, быстроте, что наряду с отмеченными выше возрастными особенностями центральной нервной системы, является основой успешного овладения техникой игры. При этом до 12,5 лет в технической подготовке целесообразно продолжать делать акцент на «неведущую» ногу (А.А. Семенюков, 2007).

Согласно научным данным в области подготовки юных футболистов (В.В. Варюшин, 2007) к 12 годам отчетливо проявляется спортивный профиль ребенка. В этой связи в урочной форме преподавания футбола помимо программного учебного материала может значительно расширяться круг средств технико-тактической подготовки.

Основу содержания обучения футболу в данном разделе могут составлять «связки» технико-тактических действий. Учебные игры рекомендуется проводить не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях (А.В. Петухов, 2006; А.А. Кузнецов, 2007). При этом типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие (А.А. Сучилин с соавт., 2005):

- Для игроков обороны — обычный бег с ускорением, бег спиной вперед, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперед, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от

вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

- Для игроков средней линии — преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра «в стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегание» по флангу, обработка мяча после передачи партнера «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;
- Для нападающих — ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180⁰, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В учебных играх школьников 11- 12 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную по амплуа позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника — быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды (А.П. Золотарев, 2009).

1.2. Урок – основная форма организации обучения школьников футболу

Урок содержит в себе все характеристики структуры учебного процесса: виды содержания, методы, этапы усвоения, их последовательность и разнообразие сочетаний. Урок физической культуры, как и уроки по дру-

гим предметам, проводят в зале, на открытых площадках или на футбольном поле.

На уроке по футболу деятельностью учащихся управляет учитель, что создает оптимальные условия для осуществления процесса физического воспитания. Занятия в спортивной секции школы также организуются в урочной форме» Построить урок правильно и педагогически грамотно – значит, прежде всего, наиболее рационально использовать отведенное на него время. (С.Н. Андреев, 2004).

Организация урока должна начинаться еще до занятия. В нее входят: соблюдение порядка в местах переодевания, подготовка инвентаря, выполнение дежурными своих обязанностей, т.е. формирование предварительных условий. Хорошая подготовка к уроку предопределяет высокий уровень его проведения – создает положительный эмоциональный фон, способствующий более интенсивной и плодотворной работе.

Урок, как и другие формы занятий физическими упражнениями, имеет три части – подготовительную, основную и заключительную.

Центральное место в начальной стадии урока занимает функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности. Это достигается с помощью упражнений, легко дозируемых и не требующих длительного времени на подготовку и выполнение. Содержание подготовительной части урока должно быть взаимообусловлено с предстоящей основной деятельностью футболистов на поле.

Достижение главных целей урока осуществляется в его основной части. Она может иметь несколько подразделов. Наиболее сложные задачи, связанные с овладением нового материала, решают в самом начале основной части урока. При этом следует придерживаться такой последовательности в постановке задач: ознакомление, детализированное разучивание, совершенствование.

В заключительной части урока следует обеспечить направленное, постепенное снижение функциональной активности организма, для чего подбираются легкодозлируемые упражнения.

Основной формой организации занятий по футболу для младших школьников является комплексный урок.

Со старшими школьниками проводятся еще и тематические занятия. Тематический урок посвящен одной из тем учебной программы (физической подготовке, технике, тактике).

На занятиях по футболу целесообразно применять в комплексной форме организация занятий следующие методы:

круговой, поточный (для обучения); игровой и соревновательный (для совершенствования техники, тактики и физической подготовки).

Комплексный урок – это занятие, на котором решается несколько тренировочных задач (М. Кук, 2007):

- а) физическая и техническая подготовка;
- б) физическая и тактическая подготовка;
- в) техническая и тактическая подготовка.

Следует помнить, что в комплексных занятиях, которые наиболее приемлемы для обучения детей необходимо четко разграничивать разминку и решение задач по физической подготовке в основной части.

В подготовительной части следует использовать:

упражнения в ходьбе и беге; общеразвивающие упражнения без предметов и с мячами; упражнения по преодолению комбинированной полосы препятствий; эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы футбола.

Основная часть урока должна предусматривать обучение технико-тактическим приемам с обязательным закреплением их в играх или игровых упражнениях. При этом основную часть желательно условно разделить на четыре временных интервала. Первый и третий отводятся на изучение одного и того же технического приема (например удара внутренней стороной

стопы), а второй и четвертый – на закрепление этого же технического приема в игровых упражнениях или учебных двухсторонних играх.

Нецелесообразно в основной части урока решать более трех поставленных задач физической, тактической и технической подготовки, так как анатомо-физиологические и психологические особенности школьников таковы, что организм может болезненно реагировать на физическую нагрузку в комбинации с освоением технико-тактических задач. Поэтому нельзя ставить более трех задач и выполнять их нужно, строго дозируя нагрузку.

В заключительной части урока должны применяться ходьба и бег в медленном темпе, строевые упражнения и упражнения на внимание, даваться домашние задания по самоподготовке.

17

1.3. Распределение программного материала по футболу в учебной программе

Таблица 1.

Примерный план-график (в мин) распределения учебного материала по футболу в 5 классе

Раздел подготовки	Очередность урока							
	1	2	3	4	5	6	7	8
I Физическая подготовка	10	10	15	10	10	15	15	15
Строевые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1
Ходьба, бег	4		4	4		4	4	4
Общеразвивающие упражнения	5	4	10	5		10	10	10
Игры для разминки		5			9			
II Техническая подготовка	25	35	30	35	35	30	30	
Передвижение игроков без мяча шагом, бегом, скрестным и приставными шагами	10	5		5			5	
Передвижение вратаря								
Удар по мячу средней частью подъема								
Удар по мячу внутренней стороной стопы								
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы								
Игровые упражнения								
III Теоретическая подготовка								
IV Контрольные нормативы								30

78

1.3. Распределение программного материала по футболу в учебной программе

Таблица 1.

Примерный план-график (в мин) распределения учебного материала по футболу в 5 классе

Раздел подготовки	Очередность урока							
	1	2	3	4	5	6	7	8
I Физическая подготовка	10	10	15	10	10	15	15	15
Строевые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1
Ходьба, бег	4		4	4		4	4	4
Общеразвивающие упражнения	5	4	10	5		10	10	10
Игры для разминки		5			9			
II Техническая подготовка	25	35	30	35	35	30	30	
Передвижение игроков без мяча шагом, бегом, скрестным и приставными шагами	10	5		5			5	
Передвижение вратаря								
Удар по мячу средней частью подъема								
Удар по мячу внутренней стороной стопы								
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы								
Игровые упражнения								
III Теоретическая подготовка								
IV Контрольные нормативы								

78

В таблицах 1 и 2 приводятся данные специальной литературы, касающиеся рекомендаций по распределению учебного материала по футболу на уроках физической культуры в средней общеобразовательной школе (С.Н. Андреев, 2004; В. А. Веревкин, 2005).

Таблица 2.

Примерный план-график (в мин) распределения учебного материала по футболу в 6 классе

Раздел подготовки	Очередность урока							
	1	2	3	4	5	6	7	8
I Физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10
Строевые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1
Ходьба, бег	4	3	4	3	4	2	4	4
Общеразвивающие упражнения	5	6		6		7	5	5
Игры для разминки	25	35	35	35	35	35	35	
II Техническая подготовка	15	5		10		15		
Удар по мячу внутренней частью подъема	10		15				10	
Удар по мячу внутренней стороной стопы		10			15			
Удар по мячу средней частью подъема			10			10		
Ведение мяча носком		10		15			10	
Остановка катящегося мяча подошвой			10		10			
Техника игры вратаря		15	10	10	10	10	15	
Игровые упражнения	10							
III Теоретическая подготовка								35
IV Контрольные нормативы								

1.4. Основы методики обучения школьников игре в футбол.

Методика учебно-тренировочной работы со школьниками по футболу основывается на общих положениях физической подготовки и теории физического воспитания, к которым относятся (В.А. Петухов, 2007):

1. Полное соответствие используемых методов особенностям психофизического развития детей.
2. Осуществление специализации на базе всесторонней физической подготовки.
3. Строгое соблюдение принципов доступности, постепенности и систематичности.
4. Органическое единство обучения, тренировки и воспитания.
5. Овладение спортивной специализацией на основе широкой универсальности.
6. Тесное сотрудничество педагогов, врачей, родителей и школы.

В начальном периоде обучения школьников игре в футбол применяются в основном следующие методы (В.В. Варюшин, 2006):

- 1) метод целостного упражнения; 2) круговой; 3) поточный; 4) игровой; 5) соревновательный; 6) комплексный; 7) расчлененный.

Метод целостного упражнения – это разучивание действия по возможности, в целостном виде с избирательным акцентом на деталях. Этот метод следует применять при разучивании общеразвивающих и специальных упражнений. Например: упражнение с футбольным мячом (удар по мячу).

Круговой метод – это общая организационно-методическая форма занятий, включающая некоторые частные методы выполнения строго регламентированного упражнения. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплекс, выполняемых в порядке последовательного перехода «от станции к станции», которые располагаются по замкнутому контуру.

Поточный метод характеризуется неоднократностью повторения упражнения. Основу этого метода составляет повторение одного и того же упражнения. Например: удар по воротам только в верхний правый угол и только внутренней частью подъема.

Игровой метод основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры. Признаки игрового метода (В.Г. Монаков, 2005):

1. Ярко выраженные элементы соперничества и эмоциональности в игровых действиях.
2. Высокие требования к творческой инициативе в двигательных действиях.
3. Отсутствие строгой регламентации в характере двигательных действий и нагрузке.
4. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств в соответствии с задачами игровой деятельности.

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений в условиях, близких к соревновательным. Его признаки:

1. Подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином двигательном действии в соответствии с заранее установленными правилами.
2. Максимальное проявление физических и, психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения.
3. Ограниченные возможности в управлении учениками, в регулировании их нагрузки.

В процессе обучения основным техническим приемам используют комплексный метод, включающий методы целостного упражнения, игровой и соревновательный.

Так, например, обучать ведению мяча с учетом структуры предполагаемого комплексного урока целесообразно в такой последовательности:

- а) упражнения в ведении мяча (6 – 8 мин). Ведение по прямой линии средней частью подъема (метод целостного упражнения);

б) эстафета в ведении мяча (5 – 8 мин). Ведение средней частью подъема (соревновательный метод);

в) упражнение в ведении мяча с остановкой по зрительному сигналу (5 – 8 мин). Ведение средней частью подъема (метод целостного упражнения);

г) игра 1 X 1 (5 – 8 мин). Игруют одновременно две пары на площадке 20 X 15 м. Задача игроков – привести мяч от своей линии ворот за линию соперника (игровой метод).

Расчлененный метод – это поочередное разучивание отдельных элементов действия. Применяются в начальной стадии ознакомления и обучения: в тактике игры юных футболистов, а также при исправлении ошибок, возможных при неправильном выполнении технического элемента. Например, если при ударе мяча средней частью подъема по воротам мяч летит выше их, значит игрок ставит опорную ногу не на одну линию, с мячом. Чтобы исправить ошибку, надо расчленить выполнение технического действия: сначала – имитация с постановкой опорной ноги, затем – удар без разбега. При овладении элементами технического действия применять упражнения в целом.

Резюме

Анализ доступной литературы по рассматриваемой проблеме показал, что вопросам начального обучения технике и тактике игры в футбол уделяется достаточное внимание. В специальной литературе детально раскрыто влияние систематических занятий футболом на организм школьников разного возраста. Однако при этом уже длительное время продолжают оставаться открытыми в плане методической разработки следующие вопросы:

- содержание поурочной программы по футболу;
- состав педагогического контроля технической подготовленности занимающихся;

Недостаточная освещенность отмеченных вопросов заставляет преподавателей физической культуры в школах самостоятельно разрабатывать конспекты уроков по футболу, подбирать и адаптировать к условиям школы средства контроля и оценки подготовленности школьников. Такое положение не способствует унификации требований и объективности оценки.

Хронометраж осуществлялся с целью регистрации продолжительности выполнения тех или иных упражнений и учебных игр во время проведения уроков по футболу.

Педагогический эксперимент проводился параллельно в пятых и шестых классах средней общеобразовательной школы №...⁹².....г.. Основная цель эксперимента – проверка эффективности влияния занятий футболом в урочной форме на уровень технической подготовленности школьников. В каждом возрасте обследуемых были организованы экспериментальная и контрольная группы, для удобства обсуждения результатов объединенные в двух возрастах (11-12 лет). Общее количество мальчиков экспериментальных групп составило 32 человека, контрольных – 29 человек. При тестировании не учитывались результаты мальчиков, которые систематически занимались футболом в детско-юношеских спортивных школах.

Учащиеся экспериментальных групп (СОШ №⁹²) занимались футболом в урочной форме (8 уроков согласно программе). Школьники контрольных групп (СОШ №⁹²..) в это же время занимались легкой атлетикой. Все занятия проходили в 4-й четверти на открытых школьных площадках. Поурочная программа по футболу составлялась исполнителем выпускной квалификационной работы совместно с преподавателями школы и научным руководителем. Типовой конспект урока приводится в приложении 1.

Метод тестов использовался в начале и конце эксперимента для оценки уровня технической подготовленности занимающихся. При этом из специальной литературы по методике подготовки юных футболистов и с учетом опроса специалистов были отобраны тесты, адаптированные к занятиям обычных школьников и позволяющие объективно оценить уровень их технической подготовленности. Тестирование осуществлялось в стандартных условиях на открытых спортивных площадках в хороших погодных условиях во внеурочное время.

Батарейю тестов составили следующие упражнения:

- 1) бег 30 м с высокого старта (с);
- 2) прыжок в длину с места (см);
- 3) вбрасывание мяча руками на дальность (см);
- 4) удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м);

Для оценки уровня координационных способностей юных футболистов использовался тест “Комплексный показатель быстроты, ловкости и техники” (КПБЛТ), методика которого разработана А.П.Золотаревым (1991).

При регистрации фиксировались следующие показатели:

- гладкий бег – бег на скорость 30 м;
- слаломный бег – бег между стоек;
- ведение мяча с обводкой стоек по зигзагу;
- показатель ловкости (ПЛ) – разница времени слаломного бега с гладким;
- показатель техники (ПТ) – разница времени ведения мяча с обводкой со слаломным бегом;
- комплексный показатель ловкости, быстроты и техники – сумма времени гладкого бега, ПЛ и ПТ (с).

Антропометрическое определение физического развития юных футболистов осуществлялось по показателям массы, длины тела и окружности грудной клетки (Е.К. Ермоленко, 1998).

Все антропометрические измерения проводились медицинскими работниками школ и заносились в специальный протокол исполнителем выпускной квалификационной работы.

Математическая обработка результатов исследования осуществлялась согласно руководству по общепринятым методикам (В.В.Лысенко, В.А.Долгов, 1995).

Все расчеты осуществлялись на персональном компьютере с использованием стандартных статистических программ.

Глава 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ В УРОЧНОЙ ФОРМЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ФИЗИЧЕСКУЮ И ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ ПЯТЫХ И ШЕСТЫХ КЛАССОВ

Как известно, комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательных школ предусмотрено проведение в 5-7-х классах уроков по элементам спортивных игр (футбола, ручного мяча, баскетбола, волейбола), а с 8-го – только уроков по футболу (если выбор школы обусловлен ее материально-спортивной базой). Если для мальчиков избран футбол, то девочки продолжают обучаться другой спортивной игре. Обучение игре в футбол согласно Программе ведется в такой последовательности:

5-й класс – передвижение игрока без мяча шагом, бегом, скрестными и приставными шагами; удар по мячу средней частью подъема, внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы.

6-й класс – удар внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, средней частью подъема; ведение мяча носком; остановка катящегося мяча, подошвой; техника игры вратаря.

В качестве авторского компонента нами было введено следующее изменение в учебной программе: ведение мяча носком было заменено на ведение внутренней, средней и внешней частями подъема. Как показал анализ специальной литературы, эти способы признаются специалистами как наиболее эффективные при начальном обучении технике владения мячом (А.В. Петухов, 2006; А.А. Кузнецов, 2007).

Рассматриваемые нами в качестве «фоновых» показатели физического развития и физической подготовленности школьников экспериментальных и контрольных групп, как и показатели технической подготовленности перед экспериментом не имели статистически достоверных различий по большинству рассматриваемых параметров.

Полученные результаты исследования позволили осуществить сравнительный анализ физического развития, физической и технической подготовленности юных футболистов экспериментальных и контрольных групп по основным изучаемым признакам. При этом мы ориентировались на данные исследований, проведенных за последние 15 лет (Р.З. ,1995; В.В. Суворов, 1996; А.П. Золотарев, 1997,2000; М.С. Полишикис, 1999; Г.В. Монаков, 2005; Е.М. Люкшинов, 2003; Г.А. Лисенчук, 2003; А.А. Сучилин, 2005 и др.).

Так, по окончании педагогического эксперимента масса тела у мальчиков 11-12 лет экспериментальных и контрольных групп статистически достоверно не отличается (табл. 3) и составляет 38 и 39 кг соответственно у школьников экспериментальной и контрольной групп. Это же относится и к показателям длины тела, окружности грудной клетки.

Таким образом, можно сделать заключение, что в процессе педагогического эксперимента показатели физического развития школьников 11-12 лет под влиянием занятий футболом в урочной форме не отличаются от аналогичных показателей сверстников, которые в течение четверти занимались легкой атлетикой.

Уровень физической подготовленности по показателям скоростных и скоростно-силовых качеств мальчиков рассматриваемых групп также достоверно не отличается.

Данную тенденцию подтверждают и результаты тестирования по показателям технической подготовленности, которые, однако, некоторые специалисты (В.В. Варюшин, 2006) рекомендуют рассматривать и как характеристики так называемой специальной физической подготовленности. Так, вбрасывание мяча на дальность двумя руками из-за головы (вбрасывание из аута) в экспериментальной группе составило в среднем $10,1 \pm 2,0$ м, в то время как в контрольной этот показатель составил $9,9 \pm 1,6$ м ($t = 0,7$; $P \geq 0,05$).

По результатам тестирования в ударах по мячу на дальность также не обнаружена статистически достоверная разница между группами ($t= 1,6$; $P \geq 0,05$). Средний показатель суммы ударов по мячу ногой (правой и левой) составил в экспериментальной группе $36,2 \pm 1,2$ м. В контрольной группе зафиксирован результат, составивший $34,7 \pm 2,7$ м.

Таблица 3

Сравненные характеристики физического развития и физической подготовленности школьников после педагогического эксперимента
($M \pm \sigma$)

№ п/п	Показатели	Контрольная группа (n= 29)	Эксперимент. группа (n= 32)	Достоверность	
				t	p
1.	Масса тела (кг)	$38,8 \pm 4,4$	$39,4 \pm 3,1$	1,31	$> 0,05$
2.	Длина тела (см)	$140 \pm 5,8$	$141,7 \pm 5,6$	0,33	$> 0,05$
3.	Окружность грудной клетки (см)	$64,6 \pm 0,4$	$63,7 \pm 0,3$	0,72	$> 0,05$
4.	Бег 30м (с)	$5,5 \pm 0,25$	$5,4 \pm 0,24$	0,21	$\geq 0,05$
5.	Прыжок в длину с места (см)	$174,2 \pm 10,6$	$171 \pm 7,7$	1,14	$> 0,05$
6.	Вбрасывание мяча (м)	$9,9 \pm 1,6$	$10,1 \pm 0,2$	0,7	$\geq 0,05$
7.	Удар на дальность (м)	$34,7 \pm 2,7$	$36,2 \pm 1,2$	1,6	$\geq 0,05$

Известно, что контроль за технической подготовленностью футболистов – обязательная часть процесса тренировки и его можно проводить несколькими путями (В.Г. Монаков, 2002).

Как отмечалось выше, с целью проверки уровня показателей технической подготовленности школьников 11-12 лет в условиях, приближенных к игровым, использовался тест “Комплексный показатель быстроты, ловкости и техники” (КПБЛТ).

Результаты тестирования по КПБЛТ (табл. 4) показали, что школьники контрольной группы пробежали 30 м гладкого бега за $5,5 \pm 0,07$ с, слаломный бег между стоек – за $6,9 \pm 0,10$ с и ведение мяча с обводкой стоек – за $10,4 \pm 0,24$ с. Показатель ловкости у них составил $1,4 \pm 0,07$ с и показатель техники – $3,6 \pm 0,25$ с.

Таблица 4

Комплексный показатель быстроты, ловкости и техники (КПБЛТ) школьников после педагогического эксперимента ($M \pm m$)

№ п/п	Показатели	Контрольная группа (n=29)	Эксперим. группа (n=32)	t	p	%
1.	Бег 30м (с)	$5,5 \pm 0,07$	$4,8 \pm 0,04$	3,1	< 0,001	12,7
2.	Слалом (с)	$6,9 \pm 0,10$	$6,5 \pm 0,05$	2,2	< 0,05	5,8
3.	Ведение (с)	$10,4 \pm 0,24$	$9,3 \pm 0,13$	3,7	< 0,001	10,6
4.	Показатель ловкости (ПЛ) (с)	$1,4 \pm 0,07$	$1,7 \pm 0,06$	3,9	< 0,001	-21,4
5.	Показатель техники (ПТ) (с)	$3,6 \pm 0,25$	$2,8 \pm 0,14$	4,4	< 0,001	22,2
6.	КПБЛТ (с)	$10,4 \pm 0,24$	$9,3 \pm 0,13$	3,5	< 0,001	20,2

Аналогичные показатели у мальчиков экспериментальной группы достоверно лучше, чем в контрольной. Исключение составляет показатель ловкости, однако следует обратить внимание на то, что он рассчитывается

относительно времени пробегания 30 м на скорость, где среднее время мальчиков экспериментальной группы достоверно лучше.

Основным показателем, характеризующим техническую подготовленность во владении мячом в данном тесте, необходимо считать время ведения мяча с обводкой стоек на дистанции. Данный показатель более чем на 10% лучше в экспериментальной группе, чем в контрольной.

Собственно показатель техники, как и сам комплексный показатель в экспериментальной группе на 20% превышают аналогичные характеристики в контрольной группе.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что занятия футболом в урочной форме в 5-6 классах влияют, в первую очередь, на техническую подготовленность школьников. По уровню физического развития и показателям физической подготовленности преимущества занятий футболом не выявлено. Данные характеристики находятся в пределах диапазонов, приводимых в специальной литературе для мальчиков 11-12 лет, занимающихся и не занимающихся футболом (А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, 2009).

То есть, систематические занятия футболом, даже в краткосрочный период в течение 8 уроков, способствуют повышению уровня техники игры, в первую очередь - в элементах, которым свойствен достаточно продолжительный контроль над мячом посредством его многократных касаний - ведение мяча с изменением направления или дриблинг. Другие элементы техники футбола, связанные с ударными и метательными движениями, не подвержены за данный промежуток времени изменениям, о чем свидетельствует рассмотренная выше динамика показателей вбрасывания мяча из-за головы двумя руками и ударов по неподвижному мячу ногой на дальность. Следует подчеркнуть, что как в экспериментальной, так и в контрольной группе не учитывались результаты тех мальчиков, которые систематически занимались футболом в детско-юношеских спортивных школах.

В дополнение результатов педагогического эксперимента рассмотрим данные опроса преподавателей физической культуры, а также данные хронометрирования с целью попытаться разработать оптимальную структуру урока по футболу в 5-6 классах средней общеобразовательной школы.

Все без исключения опрошенные специалисты считают игру в футбол эффективным средством физического воспитания школьников. При этом на вопрос: «Используете ли Вы футбол в урочной форме занятий в своей практике» около половины учителей (14 человек, 39%) ответили отрицательно. Причины такого положения сводились, в основном, к отсутствию соответствующей материально-технической базы. Кроме этого в число ответивших на данный вопрос отрицательно вошли все 10 опрашиваемых женщин.

На вопрос: «Как составляется поурочная программа» те учителя (22 человека), которые проводят занятия по футболу в урочной форме занятий, ответили следующим образом:

- на основе собственного опыта – 8 (36%);
- из данных специальной литературы по футболу - 4 (19%);
- заимствуется опыт коллег - 10 (45%).

На вопрос: «Какие тесты используете в своей практике для оценки степени овладения техническим элементами футбола занимающимися» однозначных ответов получено не было. Одни специалисты используют удары по мячу в цель, другие – жонглирование мячом, третьи – ведение мяча.

Хронометраж уроков по футболу, проводимых в экспериментальных группах показал, что оптимальной для учащихся 5-6 классов, по нашему мнению, будет следующая структура урока (из расчета продолжительности 45 минут):

- подготовительная часть – 10-11 мин.;
- основная часть – 30-31 мин., из которых 4-6 мин. – на закрепление ранее изученного материала, до 8-10 мин., включая игровые упражнения –

на изучение нового и не менее 15 мин. необходимо отводить на двусторонние учебные игры.

Резюме

Проведенное исследование показало на недостаточную разработанность вопросов методики преподавания футбола как спортивной игры в урочной форме в средней общеобразовательной школе. Несмотря на то, что игра в футбол является общепризнанным эффективным средством физического воспитания школьников, она, по нашему мнению, не получила еще должного распространения на уроках физической культуры. Преподаватели больше склонны к применению футбола в секционной работе. К сожалению, к настоящему времени в данном вопросе имеют место ряд проблем, связанных, в первую очередь, с методикой преподавания футбола. Программа очень поверхностно приводит перечень отдельных элементов игры, которые должны изучаться, в данном случае, в 5-6 классах. Эти элементы представляют собой набор технических действий с мячом, среди которых встречаются «устарелые», как, например, ведение мяча носком – прием крайне редко используемый в самой игре.

Необходимому уровню методического обеспечения процесса не способствует слабая разработанность вопросов контроля и оценки умений и навыков игры.

Результаты педагогического эксперимента показывают, что даже в течение краткосрочного курса из 8 уроков, удается добиться прироста показателей технических действий с мячом, в первую очередь – ведения мяча с изменением направления. Это свидетельствует о достаточной эффективности примененной методики преподавания футбола в урочной форме занятий с учащимися 5 и 6 классов средней общеобразовательной школы. В пользу последнего говорит и высокий эмоциональный уровень проведения «футбольных уроков».

ВЫВОДЫ

1. Результаты опроса специалистов – преподавателей физической культуры общеобразовательных школ свидетельствуют об отсутствии единой методики преподавания футбола как спортивной игры в урочной форме занятий. Около 40% учителей по разным причинам вообще не используют средства футбола на уроках физической культуры.
2. При составлении поурочной программы 36% опрошенных педагогов руководствуются собственным опытом, 19% опираются на данные специальной литературы по футболу, 45% заимствуют опыт у коллег. Данный факт еще раз подчеркивает необходимость дальнейшего совершенствования методики преподавания футбола в урочной форме занятий в средней общеобразовательной школе.
3. Применение средств футбола на уроках физической культуры учащихся 5-х и 6-х классов в течение одной четверти (8 уроков) способствует повышению уровня технической подготовленности, особенно в действиях с мячом, которым характерен относительно продолжительный контроль над ним (ведение, обводка). Преимущественного в сравнении с другим поурочными программами (легкая атлетика) влияния на показатели физического развития и физической подготовленности за данный временной период занятия футболом не оказывают.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В качестве одного из вариантов структуры уроков по футболу для учащихся 5-6 классов рекомендуется следующая структура урока (из расчета продолжительности 45 минут):

- подготовительная часть – 10-11 мин.;
- основная часть – 30-31 мин., из которых 4-6 мин. – на закрепление ранее изученного материала, до 8-10 мин., включая игровые упражнения – на изучение нового и не менее 15 мин. необходимо отводить на двусторонние учебные игры.

2. Для контроля технической подготовленности школьников 11-12 лет рекомендуется комплексный показатель быстроты, ловкости и техники (КПБЛТ). С учетом краткосрочного периода четверти необходимо ознакомить занимающихся с данным тестом уже на первых занятиях. Эта методика является также эффективной и в качестве обучающего средства.

3. Типовой поурочный план занятия по футболу в условиях средней общеобразовательной школы приведен в приложении работы.