Методика организации и проведения занятий по футболу в школе

Футбол является одним из самых популярных у школьников видом спорта, поскольку обладает множеством специфических качеств, позволяющих практически каждому ребенку, порой даже с невысоким уровнем физической подготовленности и средним уровнем развития двигательных способностей, овладеть основами этой увлекательной и полезной для здоровья игры. В рамках школьных уроков физической культуры педагог не всегда может освоить программный материал по футболу и, как правило, ученики лишь поверхностно овладевают основами техники игры, при этом, желая более детально постичь ее за пределами школы. Однако в силу социально-экономических проблем в республике идет процесс сокращения спортивных школ, в том числе и по футболу, поэтому в данной ситуации должна резко возрасти роль школьных спортивных секций. Приводимый ниже подход к организации секционных занятий в школе является основой для планирования и проведения учебно-тренировочного процесса по футболу.

Каждое занятие должно включать разминку с элементами, относящимися к основной его цели. Как правило, в нее включаются доступные по координационной сложности и физической нагрузке упражнения без мяча: ходьба, разновидности бега, прыжки, упражнения — как индивидуальные, так и в парах, тройках и т.д. Важно, чтобы все они обладали высоким эмоциональным фоном, который способствует проявлению должной двигательной активности занимающихся. Вторая часть тренировочного занятия должна быть посвящена формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков игры в футбол, а также игровой практике. После того как упражнение продемонстрировано, каждый ученик должен попробовать различные способы его выполнения, развивая творчество и инициативу, необходимые для ведения игры. Как только дети поймут суть двигательного действия и научатся сами его выполнять, можно начинать отрабатывать его в парах. Парные виды деятельности позволяют успешно решать проблему обучения школьников с различным уровнем подготовленности. В конце основной части занятия учебная игра должна использоваться для закрепления технических приемов. Желательно использовать игровое поле, поделив его на две или четыре части в зависимости от количества занимающихся. В игру можно ввести изменения, дополнения или ограничения с учетом технико-тактической подготовленности детей или предложить группе придумать собственную игру. В заключительной части занятия рекомендуется рассмотреть один-два наиболее важных фрагмента из прошедшей тренировки, обсудить успехи и неудачи отдельных игроков. Можно предложить детям выполнить дома общеразвивающие физические упражнения или изучить литературу, расширяющую представление о футболе, спортивной тренировке. В течение первых занятий следует уделить больше времени тренировочным упражнениям в технике с тем, чтобы затем успешно обучать тактике игры. К сожалению, занимающиеся с неохотой выполняют стандартные задания, желая как можно быстрее приступить к игре, считая себя вполне готовыми для этой деятельности. Для повышения интереса детей прибегают к использованию подвижных игр с элементами футбола. По мере обучения необходимо больше времени уделять игре в футбол и ее вариантам. Групповые виды деятельности должны включать в себя различные игры, а также игру в обычный и мини-футбол. К соревновательным аспектам следует обратиться позже. Для обеспечения эффективности и безопасности занятий нужно придерживаться следующих рекомендаций:

1. Ограничьте игровое поле для обучения. Отведите площадку для тренировочных упражнений.

2. Футбол требует в значительной степени проявления выносливости.

Постепенно и систематически увеличивайте количество упражнений и их продолжительность в беге и общей физической подготовке. Наблюдайте за детьми, при необходимости уменьшайте нагрузку либо видоизменяйте ее по объему и интенсивности.

3. Хотя футбольные правила запрещают играть руками всем, кроме вратаря, следует внести в процесс обучения коррективы для безопасности детей: учить защищать руками лицо и жизненно важные органы от летящего мяча.

4. Необходимо стремиться к вовлечению всех детей в учебный процесс. В футболе наиболее важным компонентом техники игры являются удары по мячу. Однако для успешного ведения игры необходимо владеть такими приемами, как ведение, остановка мяча, игра головой и бросок мяча руками из-за головы. В своей работе мы руководствуемся наиболее, на наш взгляд, удачными практическими рекомендациями по описанию техники игры в футбол.

Удары по мячу

В футболе по мячу можно ударять с места, на бегу и в воздухе. Во- первых, игроки должны следить за мячом, когда он приближается к ним или же когда они приближаются к мячу. Во-вторых, отбивать мяч следует не пальцами ног, а верхней частью стопы. После того как удар по нему произведен, игрок должен продолжить движение ногой по направлению полета мяча. Эти основные правила применяются к пяти видам ударов по мячу.

Удар верхней частью стопы

Этот способ удара самый распространенный в футболе, так как используется для передач мяча и ударов по воротам. Во время удара опорная нога немного согнута и находится рядом с мячом. Тело и корпус слегка наклонены вперед, руки слегка разведены в стороны, ударная нога отведена сильно назад и немного согнута в колене. По мере того как она производит движение вниз и вперед, колено движется вперед и выступает над мячом. Лодыжка вытягивается книзу, чтобы позволить верхней части стопы соприкоснуться с мячом. Ударная нога продолжает движение вперед.

Методические рекомендации

1. Сначала посмотреть на цель, затем — на мяч.

2. Согнуть пальцы бьющей ноги книзу.

3. Балансировать руками для равновесия.

4. Продолжать движение вперед ногой, бьющей по мячу.

Удар внутренней стороной стопы

Это один из вариантов удара, описанного выше. Он используется для точных передач мяча и ударов по воротам. Тело слегка наклонено вперед, вес распределяется на обе ноги. Мяч находится на расстоянии 15 см от стопы опорной ноги. Перенести вес тела на нее, отвести назад бьющую ногу, слегка согнув ее в колене. Ударить по мячу внутренней стороной стопы.

Продолжить движение ногой вперед, вынося ее перед второй ногой.

Методические рекомендации

1. Сначала посмотреть на цель, затем — на мяч.

2. Во время удара держать корпус слегка наклоненным вперед.

3. Чтобы ударить по мячу, следует повернуть пальцы бьющей ноги

наружу.

4. Продолжить движение бьющей ногой кверху – вперед.

Удар наружной стороной стопы

Этот вид удара осуществляется внешней стороной стопы для коротких передач или ведения мяча в движении. Мяч располагается сбоку от ноги игрока. Следует согнуть опорную ногу и перенести на нее вес тела. Согнуть бьющую ногу в колене, пальцы ноги согнуть книзу, затем направить ногу к мячу. Ударить по нему внешней стороной стопы, а затем продолжить движение бьющей ноги в направлении удара.

Методические рекомендации

1. Мяч должен располагаться сбоку от игрока.

2. Сначала посмотреть на цель, затем — на мяч.

3. Во время удара по мячу резко отвести бьющую ногу в сторону.

4. Продолжить движение бьющей ноги в направлении удара.

Удар в воздухе

Осуществляется, когда мяч находится в воздухе. Это достаточно сложный удар, поэтому не следует ожидать от детей большой точности его выполнения. Опорная нога находится впереди, вес тела распределяется на обе ноги. Игрок стоит лицом к мячу, корпус слегка наклонен вперед. По мере приближения мяча вес тела переносится на опорную, игрок поднимает бьющую ногу, слегка согнутую в колене, пальцы направлены книзу, затем бьет по мячу верхней частью стопы и продолжает движение ногой вперед и вверх.

Методические рекомендации

1. Быстро взглянуть на цель, затем сосредоточить взгляд на

приближающемся мяче.

2. Держать корпус слегка наклоненным вперед.

3. Бить по мячу верхней частью стопы, пальцы ноги книзу.

4. Продолжить движение ногой в направлении полета мяча.

Удар по мячу из рук

Вратарь — это единственный игрок, которому разрешается бить по мячу из рук. Мяч нужно держать на уровне груди. Выпустив его, бьющую ногу следует двигать вверх и кпереди. Удар по мячу наносится верхней частью стопы. Далее бьющая нога движется по направлению вверх и вперед.

Методические рекомендации

1. Быстро взглянуть на цель, затем — на мяч.

2. Держать мяч двумя руками.

3. Отпустить мяч, а не бросать его вниз.

4. Бить по мячу верхней частью стопы.

5. Продолжить движение бьющей ноги после удара мячу.

Остановка мяча

Мяч останавливают, когда он катится по земле или находится в полете. Для этого можно использовать любую часть тела, кроме рук. Способ,которым игрок останавливает мяч, зависит от его полета, месторасположения противников на поле и времени, которым игрок располагает. Ученики должны овладеть четырьмя способами остановки мяча.

Остановка передней частью стопы

Передняя часть стопы используется для остановки катящегося или прыгающего мяча. По мере его приближения игрок приподнимает стопу на 15 см вверх, образуя промежуток между ним и землей. Когда мяч соприкасается с подошвой, ее следует расслабить, чтобы он перестал подскакивать и остановился под стопой.

Методические рекомендации

1. Смотреть на мяч.

2. Встать лицом к приближающемуся мячу.

3. Делать движения от бедра, слегка согнув колено.

4. Как только мяч пришел в соприкосновение с ногой, следует прижать

его к земле.

Остановка мяча боковой частью стопы

Этот способ остановки мяча производится так же, как и предыдущий; основное отличие – направление движение мяча. Игрок приподнимает ногу над землей на 10–13 см. К мячу повернута внутренняя сторона стопы. Когда мяч ударяется об нее, стопу необходимо расслабить, чтобы мяч упал рядом, а не отскочил назад.

Методические рекомендации

1. Смотреть на мяч.

2. Встать лицом к приближающемуся мячу.

3. Наклонить корпус по направлению к мячу.

4. Когда мяч ударится о стопу, следует сделать движение ногой, чтобы

остановить его во избежание отскока.

Остановка ногой

Мяч останавливают ногой, если он скачет или высоко летит. По мере

его приближения игрок переносит вес тела на другую ногу. Ногу, которой

останавливается мяч, нужно высоко поднять, согнув в колене под прямым

углом. Когда мяч ударяется об нее, ее слегка отклоняют в сторону движения

мяча во избежание его отскока далеко от игрока.

Методические рекомендации

1. Смотреть на мяч.

2. Занять положение лицом к летящему мячу.

3. Принимать мяч бедром выше колена.

4. Когда мяч ударяется о ногу, слегка отвести ее по направлению

полета мяча во избежание сильного от скока.

Остановка мяча корпусом

Мяч останавливают корпусом, когда он падает сверху или когда игрок

не хочет допустить падения высоко летящего мяча за собой. Чтобы

остановить его корпусом, игрок должен поднять руки вверх, но не касаться

мяча ни руками, ни кистями рук. Ноги расставлены на ширине плеч, слегка

согнуты в коленях. Отклонившись назад корпусом и прижав подбородок,

принять мяч на грудь. Когда он коснется корпуса, нужно слегка отступить

назад, чтобы мяч упал на землю. Девочкам разрешается прижать руки крест-

накрест к груди.

Методические рекомендации

1. Смотреть на мяч.

2. Встать лицом к летящему мячу.

3. Отклониться назад, принимая мяч на грудь.

Ведение мяча

Ведение в футболе это короткие удары по мячу внешней или внутренней стороной стопы обеих ног. Они позволяют игроку контролировать мяч при его ведении вперед или в сторону. Вести его внутренней стороной стопы довольно легко, но для того, чтобы контролировать мяч в полной мере, необходимо уметь вести его внешней стороной стопы обеих ног. Следует избегать ведения мяча к своим воротам, так как это только помогает противнику. Корпус слегка наклонен вперед. Легко ударить по мячу, держа голову настолько высоко, чтобы наблюдать за положением игроков на поле.

Методические рекомендации

1. Вести мяч короткими ударами.

2. Если противники близко, не отпускать мяч далеко от себя.

3. При ведении мяча смотреть по сторонам и перед собой, держать в

поле зрения товарищей по команде и противников.

4. При ведении не ударять сильно по мячу.

Игра головой

Игра головой — это удары по мячу лбом. По мере приближения мяча игрок сгибает ноги в коленях и отклоняет корпус немного назад. Руки приподняты и слегка разведены в стороны. Затем игрок выпрямляется и подставляет лоб под летящий мяч. После этого следует продолжить движение тела вперед в сторону желаемого направления полета мяча. Для успешной игры головой необходимо правильно оценить скорость и высоту полета мяча.

Методические рекомендации

1. Смотреть на мяч.

2. Отклонить корпус назад.

3. Непосредственно перед соприкосновением с мячом выпрямиться.

4. Продолжать движение вперед в сторону полета мяча.

Вбрасывание мяча руками из-за головы

Если мяч выходит за пределы поля, его вводят в игру вбрасыванием из- за головы обеими руками. Во время броска стопы не должны отрываться от земли, их положение может быть произвольным. Начинать можно с исходного положения, когда одна стопа чуть впереди другой или обе они расположены параллельно. Держать мяч нужно сзади большими пальцами, остальные – по бокам. Следует поднять мяч за голову, отклониться назад и одновременно, согнув ноги в коленях, отклонить корпус назад. Затем необходимо выпрямить корпус, перенеся мяч из-за головы вперед, вытягивая руки в направлении его полета. Отпустить мяч и продолжить движение руками в этом направлении.

Методические рекомендации

1. Держать мяч обеими руками.

2. Не отрывать стопы от земли.

3. Сначала отклонить корпус назад, затем вперед.

4. Научиться продолжать движение руками по направлению полета мяча и вступать на игровое поле.

Приведенное описание умений и навыков (техники) владения мячом в футболе позволяет на секционных занятиях успешно обучать основам игры. Учитель должен стремиться подбирать педагогически оправданные средства, направленные на формирование технического мастерства игроков и на развитие систем и функций организма, обеспечивающих становление спортивной техники. Решение этих задач осложняется тем, что секционные занятия непродолжительны, а занимающиеся не прошли через систему спортивного отбора и не всегда соответствуют модельным характеристикам этого вида спорта. Важно, чтобы от занятия к занятию дети ощущали прогресс в своей технико-тактической и физической подготовленности, а тренер подкреплял эти ощущения объективными результатами контрольного тестирования, включающего в себя задания на технику владения мячом (передачи, остановки мяча, удары по воротам) и оценку двигательных способностей, связанных с игрой в футбол.

Кураш В.П., Paматов Ю.К. Организация и проведение секционных занятий по футболу в

школе // Физическая культура и здоровье. – 2006. - № 4