

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
РГКП «КАСПИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕХНОЛОГИЙ И ИНЖИНИРИНГА ИМ. Ш.ЕСЕНОВА»

КЕНЖЕГАЛИЕВ Н. С.

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФУТБОЛА В ШКОЛЕ»  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 5В010800-«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

АКТАУ – 2011 Г.

УДК 796/799:373  
ББК 74.267.5  
У 91

Составитель: старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»  
Кенжегалиев Нурбек Сиражевич.

Учебное пособие по дисциплине «Теоретические и методические основы футбола в школе», издается на основании по типовой программе, утвержденной приказом Министерства Образования и Науки Республики Казахстан от 11.05.2005г. №289 для студентов специальности 5В010800 – «Физическая культура и спорт». 63 стр.

ISBN 978-601-7276-74-4

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент Базарбаева К.К.  
кандидат педагогических наук Мендалиев Б.М.  
кандидат филологических наук Айтжанов Х.А.

В учебной пособий предусматривается изучение студентами курса лекции по дисциплине «Теоретические и методические основы футбола в школе», об методических и практических основ спортивной тренировки и подготовки футболистов, владение методикой обучения построения тренировочного процесса для спортсменов различной спортивной квалификации.

**Цель учебной пособий:** оказание помощи студентам в освоении дисциплины «Теоретические и методические основы футбола в школе»

Рекомендованы к изданию решением Учебно-Методического Совета Каспийского государственного университета технологий и инжиниринга им. Ш.Есенова

ISBN 978-601-7276-74-4

© КГУТиИ им. Ш.Е.Есенова,2011

## Введение

Программа предусматривает изучение студентами теории и методики преподавания футбола, спортивной тренировки футбольных команд, формирования профессионально-педагогических навыков для самостоятельной преподавательской, тренерской и организационной работ в различных структурах физкультурного и спортивного джижений.

Учебная работа по теоретической и методической основе футбола в школе проводится в форме лекций, семинарских, практических и методических занятий, занятий по повышению спортивного мастерства, самостоятельной работы студентов.

На информационных и проблемных лекциях сообщаются основные сведения по истории развития футбола, его места в системе физического воспитания и спорта, технике и тактике футбола, методике обучения, преподавания и тренировки.

Семинарские занятия проводятся для закрепления знаний, полученных студентами в форме дискуссий, сообщений, докладов, рефератов, составления учебной документации, анализа педагогического и тренерского опытов, просмотра и изучения различных видеоматериалов и др.

Совместная работа студентов с преподавателем способствует углублению и закреплению теоретических знаний, создаёт условия для формирования в процессе обучения педагогических навыков и умений в ведении учебно-методической и воспитательной работ. На практических занятиях студенты овладевают рациональной техникой выполнения приемов и способов игры, изучают и совершенствуют тактику, овладевают методикой обучения, тренировки и судейства соревнований, изучают средства общей и специальной физических подготовок, методику преподавания и тренировки высококвалифицированных футболистов и команд высших спортивных разрядов.

Составной частью занятий являются методические занятия, на которых студенты углубляют и конкретизируют полученные знания по основам техники и тактики, методике обучения и тренировки.

Учебная практика студентов проводится на практических занятиях в течение всего периода обучения в ВУЗе. На занятиях по учебной практике преподаватель помогает студентам овладеть педагогическим методом объясняет и показывает разнообразные методические приемы по обучению занимающихся, учит студентов оценивать исполнение упражнении, определять и исправлять ошибки, прививает навыки в организации занимающихся. Профессионально-педагогические навыки формируются и совершенствуются в процессе всех учебных занятий, а также в процессе организационно-педагогической практики. Важное значение в теоретической подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту имеет их активное участие в научно-исследовательской работе. Студенты обязаны участвовать в работе студенческих научных кружков и выполнять задания по тематике научной работы кафедры.

## Тема 1. Система физического воспитания, ее основы

Под понятием система имеют в виду нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей, предназначенных для выполнения конкретных функций и решения или иных задач.

Система физического воспитания - это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико - методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

### *1. Мировоззренческие основы.*

Мировоззрение представляет собой совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности.

В отечественной системе физического воспитания мировоззренческие установки направлены на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

### *2. Теоретико-методические основы.*

Система физического воспитания опирается на достижения многих. Ее теоретико - методической основой служат научные положения естественных (анатомия, физиология, биохимия и др.), общественных (философия, социология и др.), педагогических (психология, педагогика и др.) наук, на основе которых дисциплина «Теория и методика физического воспитания» разрабатывает и обосновывает наиболее общие закономерности физического воспитания.

### *3. Программно-нормативные основы.*

Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.). Эти программы содержат научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

Программно-нормативные основы системы физического воспитания конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: обще-подготовительном и специализированном.

Общее подготовительное направление представлено, прежде всего физическим воспитанием в системе общего обязательного образования.

Оно обеспечивает:

- базовый минимум всесторонней физической подготовленности;
- необходимый в жизни основной фонд двигательных умений и навыков;
- доступный каждому уровень разностороннего развития физических способностей.

Специализированное направление (спортивная тренировка, производственно-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка) предусматривает углубленное совершенствование в избранном виде двигательной деятельности на базе широко общие подготовки с возможно высоким (в зависимости от индивидуальных способностей) уровнем достижений.

Эти два основных направления обеспечивают возможность последовательного овладения жизненно важными движениями, воспитания физических, моральных и волевых качеств, спортивного совершенствования человека. В программно-нормативных основах находят конкретное воплощение основные принципы физического воспитания (принципы всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, прикладной и оздоровительной направленности).

#### *4. Организационные основы.*

Организационную структуру системы физического воспитания составляют государственные и общественно-самодеятельные формы организации, руководства и управления. По государственной линии предусматриваются систематические обязательные занятия физическими упражнениями в дошкольных учреждениях (ясли сад), общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях, армии, лечебно-профилактических организациях. Занятия проводятся по государственным программам, в отведенное для этого часы в соответствии с расписанием и официальным графиком под руководством штатных специалистов (физкультурных кадров). По общественно-самодеятельной линии занятия физическими упражнениями организуются в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся и потребности в физическом воспитании. Принципиальной чертой общественно-самодеятельной формы организации является полная добровольность физкультурных занятий. Продолжительность занятий зависит во многом от индивидуальной установки, личных склонностей и реального наличия свободного времени.

Организация физического воспитания на общественно-самодеятельных началах предусматривает массовое вовлечение в занятия физической культурой через систему добровольных спортивных обществ: «Спартак», «Локомотив», «Динамо», «Трудовые резервы» и т.д.

## Тема 2. Цель и задачи физического воспитания.

Под целью понимают конечный итог деятельности, к которому стремится человек или общество. Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества, плодотворной трудовой и другим видам деятельности (П.П.Матвеев, 1989). Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов. К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств, при сущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности - в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды. Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что в конечном счете приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека. Физическое воспитание обеспечивает долголетнее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей.

К специальным образовательным задачам относят:

- формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование спортивных двигательных умений и навыков.
- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности. Так, непосредственное прикладное значение для жизни имеют умения и навыки плавания, передвижения на лыжах, бега, ходьбы, прыжков и т.п. Умения и навыки спортивного характера (в гимнастике, фигурном катании на коньках, технические приемы игры в футбол и т.д.) имеют косвенную прикладность. Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению любыми движениями, в том числе трудовыми. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений. Передача обучаемым специальных физкультурных знаний, их систематическое пополнение и углубление также являются важными задачами физического воспитания. К ним относятся знания: сущности физической культуры, ее значения для личности и общества; Физкультурно-гигиенического характера; закономерностей формирования двигательных умений и навыков; техники физических упражнений, ее значения и основ применения; укрепления и поддержания хорошего здоровья на многие годы. Повышение физической грамотности людей позволяет широко внедрять физическую культуру и спорт в быт и на производстве. В деле вовлечения широких слоев населения в физкультурное движение пропаганд физкультурных знаний имеет одно из первостепенных значений. К обще педагогическим относят задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые. Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции.

Высоконравственное поведение спортсмена, воспитанного тренером и коллективом, а также выработанные в процессе занятий физическими упражнениями трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества непосредственно переносятся в жизнь, в производственную, военную и бытовую обстановку. В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи. Общепедагогические задачи физического воспитания уточняются в соответствии со спецификой избранного направления физического воспитания, возраста и пола занимающихся.

Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только единстве они становятся действительными гарантами

всестороннего гармонического развития человека.

*Основные аспекты конкретизации задач.* Задачи, решаемые в процессе физического воспитания, получают свое конкретное преломление по профилю спортивной тренировки, общей и профессионально-прикладной физической подготовки. Причем можно отметить два направления конкретизации задач (Л. П. Матвеев, 1989). В первом случае осуществляется конкретизация решаемых задач в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями занимающихся. Индивидуализированная конкретизация задач в физическом воспитании - дело сложное, так как занятия физическими упражнениями осуществляются в формах групповой организации. Однако, несмотря на это, необходимо учитывать возрастные и половые особенности, а также физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся.

Во втором случае конкретизация задач осуществляется во временном аспекте, что означает соотнесение их со временем, необходимым и благоприятным для их решения. Исходя из целевых установок в физическом воспитании ставятся общие задачи. Они, в свою очередь, подразделяются на ряд частных задач, для последовательной реализации которых нужно определенное время. Общие задачи обдумываются в долговременном аспекте (на весь период обучения в общеобразовательной школе, в среднем специальном и высшем учебном заведении и т.п.), частные задачи - на время от сравнительно короткого (на одно занятие) до весьма длительного (месяц, учебная четверть, полугодие, год). При постановке задач и определении сроков для их решения учитываются закономерности возрастного развития организма человека, а также закономерности сменяемости возрастных периодов и тех естественных изменений, которые в них происходят. Так, например, при воспитании физических качеств необходимо учитывать сенситивные (чувствительные) зоны, когда естественное созревание форм и функций организма создает благоприятные предпосылки для направленного воздействия на данные качества. Или другой пример. Созревание двигательного анализатора у подростков заканчивается в 13-14 лет, пубертатный период у девочек осуществляется в эти же сроки. В сложно координированных видах спорта (спортивная гимнастика, фигурное катание и др.) задачи по овладению значительным количеством сложных технических действий ставятся на период, предшествующий этому возрасту. Вышеуказанное позволяет говорить о том, что постановку каждой конкретной задачи можно осуществить лишь в каждой конкретной ситуации ее решения. Конкретизация задач в системе образования и воспитания (школа, среднее специальное и высшее учебное заведение и т.п.) осуществляется от более общих (на весь период обучения) к более частным (на год, семестр, четверть, месяц, одно занятие). Конкретность в постановке задач должна получить свое выражение не только в смысловом выражении, но и в количественных показателях, для этого вводятся нормативы как унифицированные количественные выражения задач, решаемых в физическом воспитании. В сфере физического воспитания количественно-нормативная постановка задач в основном отражает нормативы физической подготовленности. Они подразделяются по двум аспектам: нормативы,



отражающие степень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), и нормативы, характеризующие степень освоенности двигательных умений и навыков (нормативы «обученности»). Нормативы физической подготовленности должны быть доступны для каждого человека (если он здоров и не имеет изъянов в физическом состоянии организма). Доступность при этом предполагает определенную подготовку человека. Если нормативы занижены, они не имеют стимулирующего значения, у занимающихся пропадает мотивация к их достижению. Поэтому нормативы должны быть реальными - не завышенными, но и не заниженными. Нормативной основой для обще подготовительного направления являются государственные программы, а для спортивного направления - спортивная классификация. Кроме вышеуказанных способов конкретизации задач в физическом воспитании применяют и другие способы. Одним из них является постановка индивидуализированных двигательных заданий, предусматривающих выполнение движений в рамках четко определенных параметров (пространственных, временных силовых). Такая конкретизация частных задач чаще практикуется на отдельных занятиях или серии занятий. Они в основном затрагивают или обучение двигательным действиям, или воспитание физических качеств. Другим способом конкретизации задач является перспективное, этапное и оперативно-текущее планирование нужных (с позиций намечаемых задач) изменений состояния организма по отдельным показателям, выражающим степень дееспособности его систем (мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.). Это можно продемонстрировать на постановке задач по воспитанию выносливости. Намечают конкретные показатели, которых должен достичь занимающийся. Эти показатели отражают легочную вентиляцию, потребление кислорода и другие показатели организма человека.

Каждый такой показатель в отдельности, конечно, совсем неравнозначен целостным показателям результатов, на достижение которых направлено физическое воспитание. Но взятые в совокупности эти «парциальные» показатели, если известны их взаимосвязи и закономерности изменения в процессе физического воспитания, весьма важны для конкретизации решаемых в нем специфических задач, а также для объективного контроля за их реализацией [4].

#### *Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.*

Под термином принципы в педагогике понимают наиболее важные, наиболее существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога и занимающегося к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени. Общими принципами реализации задач, вытекающих из цели физического воспитания, являются:

- 1) принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности;
- 2) принцип связи физического воспитания с практикой (прикладности);
- 3) принцип оздоровительной направленности. Общими они называются потому, что их действие распространяется на всех работников в сфере физической

культуры и спорта, на все звенья системы физического воспитания (дошкольные учреждения, школа, средние специальные и высшие учебные заведения и т.п.), на государственные и общественные формы организации (массовая физическая культура и спорт высших достижений и т.д.). В общих принципах заложено требование общества, государства как к самому процессу физического воспитания, так и к его результату (каким должен стать человек, занимающийся физической культурой). Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности. Данный принцип раскрывается в двух основных положениях.

1. Обеспечить единство всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность. В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания.

2. Комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки.

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности). Этот принцип в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности. Принцип прикладности конкретизируется в следующих положениях.

1. Решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.

2. В любых формах физкультурной деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей.

3. Постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

Принцип оздоровительной направленности. Смысл принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека. Этот принцип обязывает: - определяя конкретное содержание средства и метода физического воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия;

- планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от пола, возраста, уровня подготовленности занимающихся;

- обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе занятий и соревнований;
- широко использовать оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Таким образом, как следует из вышеизложенного, основное назначение общих принципов системы физического воспитания сводится к следующему [3]:

- во-первых, к созданию наиболее благоприятных условий и возможностей для достижения цели и решения задач физического воспитания;
- во-вторых, к обозначению общей направленности процесса физического воспитания (всесторонности, прикладности, оздоровления);
- в-третьих, к определению основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов физического воспитания (пути реализации их на практике).

Принципы системы физического воспитания представляют собой органическое единство. Нарушение одного из них отражается на осуществлении остальных.

### **Тема 3. Основные понятия в теории и методике.**

Определение понятий и терминов имеет важное значение для проведения занятий по спортивным играм на должном профессиональном уровне в образовательных учреждениях, в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-преподавателей и тренеров, научных работников. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы критерии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, которые используются в учебнике. К сожалению, в практике работы по спортивным играм, в методической литературе эти вопросы еще четко не установлены. Некоторые понятия и термины приводятся дополнительно в главах учебника.

*Игровая деятельность* - управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

*Соревновательная деятельность* - игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

*Прием игры* - обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

*Техника игры* - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша,

победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

*Техническая подготовка* - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

*Тактическое действие* - рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Тактика игры* - теоретические основы и совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

*Тактическая подготовка* - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

*Тактическая комбинация* - групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

*Система игры* - командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

*Стиль игры* - характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

*Физические способности* спортсменов - индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере predetermined генетически.

*Физические качества* - отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

*Физическая подготовка* - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

*Психологическая подготовка* - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

*Теоретическая (интеллектуальная) подготовка* - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

*Интегральная подготовка* - педагогический процесс, направленный на

интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

*Система подготовки* - совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

*Тренировка* - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений *Тренировочная деятельность* - совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки.

*Структура тренировки* - исходным компонентом структуры является тренировочное задание, комплекс заданий составляет тренировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют средний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (макроцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

*Тренировочная нагрузка* - составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.

*Спортивные соревнования* - составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

*Соревновательная деятельность* - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

*Структура соревновательной деятельности* - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

*Соревновательная нагрузка* - объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

*Структура соревнований по спортивной игре* - разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

*Управление* - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений. Выделяют управление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

#### **Тема 4. Термины и определения**

Футбол (от англ. foot - нога и ball - мяч) дословно означает «ножной мяч». Это командная игра, в которой спортсмены ногами или любой другой частью тела, кроме рук, стараются забить или протолкнуть мяч в ворота команды соперников.

Игровая площадка - футбольное поле для официальных матчей имеет обычно травяной газон. Его размеры: длина от 100 до 110 м, ширина от 69 до 75 м.

Футбол - коллективная спортивная игра, приучает каждого члена команды к строгой игровой дисциплине, является прекрасным средством волевого и физического воспитания. И хотя каждый футболист в отдельности имеет свои четкие игровые обязанности, успех определяют согласованные командные действия. В средних специальных учебных заведениях СССР учащиеся в составе команд учебных заведений участвуют в первенствах городов, областей, краев.

Игра в футбол сказывается на общем состоянии физической подготовленности юношей, способствует хорошей их подготовке к выполнению нормативов Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, успешному выполнению установленных программой физического воспитания учебных нормативов.

В настоящее время футбол как вид физической подготовки включен в содержание учебной программы физического воспитания.

В спортивных репортажах о футболе, в специальной спортивной литературе, в разговоре футболистов и тренеров, футбольных судей часто применяются краткие слова и понятия, характерные только для оценки футбольных ситуаций. Эти слова и понятия составляют «азбуку» футбола. Запомните точный смысл основных терминов футбола.

*Атака* - действия игроков, предпринимаемые с целью оказаться с мячом поближе к воротам противника и попытаться забить гол. Удары в сторону ворот противника, передачи, ведение, обводка, перемещения без мяча в сторону ворот противника, прицельные удары по воротам - это атакующие, или наступательные, действия футболистов. Атакой

также называют действия игроков (игрока), пытающихся завладеть мячом, отбирая его у противников.

*Аут* (от англ. outs) - выход мяча за пределы поля, за боковую линию. Когда мяч оказывается за этой линией, игра останавливается и возобновляется вбрасыванием мяча руками из-за головы в месте выхода мяча за боковую линию.

*«Брать игрока»* («возьми игрока», «закрой игрока», «держи игрока») - при организации оборонительных действий этими словами обозначают такое расположение перед нападающим игроком противника (около, рядом с ним), которое позволяет видеть опекаемого противника (соперника) и иметь возможность противодействовать его атакующим действиям.

*Выбор места* - элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить свое местоположение для активного участия в атаке или обороне. Вспомните, например, где располагается вратарь при подаче углового удара на его ворота? у дальней штанги, так как выйти вперед, если мяч летит на ближнюю штангу, всегда легче, чем отбежать назад.

*Выкатить мяч* (выкатить мяч под удар) - расчетливо и точно передать мяч по земле своему партнеру для завершающего удара по воротам. Этот прием требует хорошей техники, тонкого понимания игры, умения регулировать силу воздействия на мяч в зависимости от обстановки на поле в данной игровой ситуации.

*Голевой момент* - реальная возможность забить гол. «Девятка» («забить гол в «девятку») - один из верхних углов футбольных ворот, наиболее труднодоступный для вратарей и нападающих. Попадание в «девятку» считается высшим мастерством футболиста, а выбивание из «девятки» характеризует высокий класс вратаря. Название произошло от цифры «девять», которой обозначают зоны на тренировочной мишени, имитирующей футбольные ворота.

*Диспетчер* - так называют игрока, начинающего наступательные комбинации команды. Как правило, диспетчеры - наиболее техничные и подвижные игроки, хорошо понимающие игру и видящие поле. Чаще всего это полузащитники или нападающие, умело направляющие действия своих партнеров и всей команды.

*Дриблинг* - ведение мяча с обводкой противников. Игроков, хорошо владеющих дриблингом, называют дриблерами.

*Жестикуляция* - выразительные движения, которыми игрок может показать свой выход на свободное место, направление лучшей атаки и т. п. Судьи пользуются жестами для показа совершенных нарушений и наказаний за них, указывают, в какую сторону пробивается или вбрасывается мяч. Правила футбольных соревнований запрещают выражать жестами недовольство или несогласие с решениями судей.

*Игровая ситуация* - умение предугадывать ситуацию и заблаговременно подготовиться к активному включению в атакующие действия или

защитные противодействия команды.

*Игровая дисциплина* - подчинение своих действий замыслу игры и коллективным действиям команды, строгое соблюдение намеченного плана игры, установка, тренера (капитана команды).

*Искусственное положение «вне игры»* - согласованный тактический прием защитников, оставляющих У себя за спиной нападающего без мяча в момент, когда ему может быть сделана передача. Прием сложный и очень ответственный, так как уловить момент наметившейся передачи бывает нелегко.

*Кубковая игра* - игра по системе с выбыванием после поражения. Обычно это игра с повышенной ответственностью за результат, что делает кубковые игры эмоционально напряженными и более зрелищными. Иногда так же называют бескомпромиссные игры, в которых игроки полностью отдаются игре, самоотверженно борются за победу.

*Лидер* - ведущий (лучший) игрок команды, проявляющий не только высокое личное мастерство, но и увлекающий своих партнеров, завязывающий результативные комбинации всей команды. Лидерами также называют команды, возглавляющие в данный период турнирную таблицу первенства.

*Мертвый мяч* - в футболе так называют сильные и точные удары, которые трудно отразить вратарям. Особенно трудны для вратарей мячи, летящие с большой силой в «девятку». Когда говорят, «забил мертвый мяч», имеют в виду удачную игру нападающего (пробившего). Выражение «взял мертвый мяч» означает удачные действия вратаря, отразившего, казалось бы, неминуемый гол.

*Острый пас* - короткая передача мяча игроку, оказавшемуся в выгодном положении для взятия ворот.

*Прострельный удар* - мяч, летящий на небольшой высоте вдоль линии ворот. Прострельными ударами чаще пользуются крайние нападающие для создания острых ситуаций у ворот противника. Набегающему партнеру достаточно подставить ногу или сыграть головой, и мяч, резко изменив направление, влетает в ворота: защитники и вратарь часто не успевают среагировать на него.

*Скрещивание* - взаимодействие двух игроков, заключающееся в с крестном продвижении. Игрок без мяча бежит навстречу владеющему мячом партнеру, подхватывает мяч и продолжает снижение с мячом в том же направлении. Для защитников трудность представляет момент передачи мяча, так как они до последнего мгновения не знают, кто продолжит ведение и куда пойдет мяч. Этого моментального замешательства защитников бывает достаточно, чтобы обыграть их.

*Спортивная форма* - это не только экипировка. Так называют физиологическое состояние готовности футболиста, степень его тренированности в данный момент времени. При высоком уровне



спортивной формы футболист (спортсмен) способен наилучшим образом проявить свое спортивное мастерство. Длительное неучастие в тренировках и соревнованиях приводит к временной утрате спортивной формы, к растренированности.

*Стандартные положения* - моменты, когда после остановки игра возобновляется пробитием свободного, штрафного, углового удара или вбрасыванием мяча из-за боковой линии. Владение набором наигранных комбинаций при розыгрыше стандартных

*«Стенка»*. Этот термин в футболе применяется в двух случаях.

Первый: заслон из рядом стоящих игроков с целью защиты своих ворот при пробитии штрафного удара. Второй: тактическая комбинация двух игроков в движении, когда владеющий мячом игрок передает мяч партнеру, бегущему параллельно, и моментально получает от него ответный пас на выход.

*Укрыть мяч* - защитить его от противника движением туловища, отрезать противнику путь к мячу.

*Установка на игру* - сообщение тренером или капитаном команды плана игры, характера взаимодействий игроков и линий, ознакомление с особенностями действий соперников.

*Фланговый проход* - движение с мячом по одному из краев поля в сторону ворот противника. Фланговые проходы обычно завершаются пристрельными ударами или навесными передачами набегавшим партнерам.

## **Тема 5. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.**

В толковом словаре русского языка термин «технология» трактуется как совокупность производственных методов и процессов в определенной отрасли производства (С. И. Ожег Н. Ю. Шведова, 1994).

Педагогическая технология - это систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного спортивно-воспитательного процесса. Описание любого учебно-воспитательного процесса представляет собой описание некоторой педагогической системы. Следовательно, естественно, что педагогическая технология в модельной форме - это проект определенной педагогической системы, реализуемый на практике.

Воспроизводимость и планируемая эффективность педагогической технологии целиком зависят от ее системности и структурирования. В ней реализуются цели повысить эффективность образовательного процесса, гарантировать достижение учащимися планированных результатов обучения.

В структуру педагогической технологии входит разработка основных документов планирования по физическому воспитанию: 1) общего плана работы по физическому воспитанию; 2) годового плана-графика учебного процесса; 3) поурочного рабочего (тематического) плана на четверть; 4) плана-конспекта урока. Указанные документы планирования в логическом и

содержательных отношениях связаны между собой. Каждый последующий, частного характера документ разрабатывается в соответствии с предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет свое значение в системе планирования, выполняет определенную функцию. В целом же реализация основных документов планирования должна обеспечить необходимую организацию, оптимальный выбор средств и методики педагогического процесса с данным континентом занимающихся.

В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию исходя из основных, официальных документов - учебного плана образованного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию. В учебном плане указываются в первую очередь дисциплины, которые изучаются в данном учебном заведении весь период обучения. Среди этих дисциплин фигурирует в качестве обязательного предмета и «Физическая культура», даны срочнее изучения и объем часов.

Общий план физического воспитания является составной частью а работы образовательного учреждения. Его составляет учитель физической культуры при участии заместителей директора, врача школы, преподавателя-организатора курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ). План включает в себя следующие раз:

- 1) организационная работа;
- 2) учебная работа;
- 3) физкультура - оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 4) физкультурно-массовая и спортивная работа во внеурочное время;
- 5) агитационно-пропагандистская работа;
- 6) врачебный контроль и санитарный надзор;
- 7) хозяйственная работа.

Общешкольный план физического воспитания согласовывает администрацией школы, чтобы запланированные мероприятие совмещались в одно и то же время с другой деятельностью школьников. План утверждает директор школы и доводит до сведения всех преподавателей. Главное назначение плана-графика заключается в том, чтобы {более целесообразно, эффективно распределить программный \_ материал на учебный год. Составляя план-график, необходимо руководствоваться учебным планом (где приводится и расчет часов) и программой школьного курса физического воспитания. Планом-графиком учебного процесса по физическому воспитанию образовательной школы устанавливается последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждую школьную четверть. Учитывается также наличие материально-спортивной базы школы. Различные условия сезонов года для занятий обуславливает необходимость при планировании выделять следующие этапы учебного процесса:

- 1) осенний (1 четверть),
- 2) осеннее зимний (2 четверть),
- 3) зимний (3 четверть),

4) весенне-летний (4 четверть).

Для каждого этапа предусматриваются решение определенных задач общей физической подготовки и использование соответствующих средств. В частности, в межсезонье (на втором этапе) на уроках идет изучение материала по гимнастике (как основного средства) и играм (как дополнительного средства). Содержание занятий на каждом этапе должно иметь органическую связь с содержанием предыдущего и последующего этапов. Тому рекомендуется использовать не столько предметный способ прохождения материала - поочередно по видам (кроме плавания и лыжной подготовки), сколько комплексный способ, предусматривающий применение одновременно средств двух-трех в физической подготовке. Разумеется, больше времени следует отводить главным для данного этапа упражнениям. Комплексность - содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и, что также существенно, непрерывность развития у учащихся основных физических качеств и совершенствования ряда важных навыков в естественных движениях - в беге, прыжках, метаниях и др. Прием учебных нормативов намечают на окончание этапов, составляя резервное время для повторной сдачи. Годовой план-график может быть двух видов: с составлением крупных блоков, включающих основные разделы программы по физическому воспитанию, и с распределением программного материала по урокам на весь учебный год. Существует два способа планирования времени, отводимого на овладение материалом: либо указывается время, отводимое на разные упражнения, либо символом указывается наличие данного материала без указания времени. Разрабатывая план-график на предстоящий учебный год, следует учитывать недостатки, которые были выявлены при реализации плана текущего года.

Этот план составляется на основе годового плана-графика учеб- процесса для параллелей классов на каждую четверть (он имеет и другое название - «четвертной»). В нем в более конкретизированном виде, чем в графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Школьный рабочий план имеет две части: объяснительную записку к плану и само содержание плана. В объяснительной записке должны быть четко определены и сформулированы задачи учебной работы на четверть с данной параллелью классов; указаны объемы изучения нового основного материала и повторения ранее пройденного материала, включенного рядке повторения для закрепления и совершенствования умение навыков; отмечены особенности организации и методики занятий в данной четверти; приведены контрольные упражнения, учебные нормативы и требования на четверть. Непосредственно в чем плане приводятся основные изучаемые упражнения разделов программы, распределенные в порядке преемственности и постепенного усложнения по занятиям (поурочно).

Физические нагрузки (по объему и интенсивности) на занятиях должны также постепенно возрастать. Кроме этого в рабочем плане на каждом уроке отводится время ин) на сообщение учащимся знаний по физической культуре предусмотренных программой для данного класса и исходя из

- общего объема часов, выделенных на теоретический раздел.

Знания следует планировать с учетом прохождения конкретного практического материала на занятиях. Например, если запланировано обучение двигательным действиям, то следует предусматривать сообщение знания о технике изучаемого действия, влияние этого физического упражнения на организм, правилах безопасности его выполнения.

При разработке рабочего плана необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

- учитывать структурную сложность упражнений и готовить обучаемых их овладению;
- обучение технике конкретного двигательного действия надо проводить на одном или нескольких смежных занятиях, не допуская перерывов, т.е. применять при первоначальном разучивании обучение, концентрированное во времени;
- строить учебный процесс, используя в максимальной степени эффект положительного переноса умений, навыков и исключая отрицательный перенос.

Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса.

Рабочие планы составляют в графической и текстовой форме. Графический план имеет упрощенный характер. В нем предусматривают следующие графы: «Разделы и содержание занятия (перечень упражнений по разделам)»; «Количество часов на прохождение материала раздела» и «Распределение изучаемых упражнений по учебным неделям года» (отмечается знаком «+»).

Текстовый предпочтительнее, поскольку в нем скрываются не только содержание, но и методика обучения в системе занятий, планируемые тренировочные нагрузки и их последовательное повышение. В рабочих планах, как правило, отражают содержание основной части урока, материал же подготовительной и заключительной частей указывается в планах-конспектах занятий.

Наиболее распространенная текстовая форма рабочего плана включает: номер урока, формулировку основных задач урока краткую запись о содержании обучения и тренировки с указанием нагрузок по объему и интенсивности дифференцирование занимающихся мужского и женского пола. В качестве примера ниже приводятся два варианта рабочего плана на четверть данного пособия. В соответствии с рабочим планом на 1 четверть рассмотрим урочные задачи обучения.

## **Тема 6. План-конспект урока.**

План-конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом. Эффективность любого занятия связана прежде всего с четкой, правильной постановкой его задач, отражаемых в плане конспекте. При постановке задач следует исходить из содержания поурочного

рабочего плана, учитывать результаты предыдущего урока сложность освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия. Количество намечаемых задач определяется возможностями реализации на одном занятии. В плане-конспекте урока формулируются главные задачи, решаемые в основной части урока, и частные. Частные задачи должны быть сформулированы по отдельным упражнениям в каждой части урока и указаны в специально графе плана-конспекта. Педагогические задачи необходимо формулировать возможно конкретнее, чтобы их можно было решить рамках одного или нескольких занятий. Содержание уроков по физической культуре определяете государственными программами и поурочным рабочим плана. на четверть.

При разработке содержания урока физической культуры необходимо:

- 1) определить средства и методы решения каждой из задач урока;
- 2) уточнить необходимый инвентарь для урока;
- 3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
- 4) определить критерии оценки деятельности учащихся на уроке.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей. В практике существуют разные формы составления плана-конспекта. В качестве примера ниже приводится одна из них. Представленная форма является развернутой формой плана конспекта урока. Преподаватели, имеющие достаточный опыт педагогической работы и хорошие профессиональные знания, пользуются различными вариантами сокращенной формы плана конспекта занятия.

Образец план-конспекта урока физической культуры

№\_\_ для учащихся \_\_ класса

Задачи урока

1.

---

2.

---

3.

---

Место проведения \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Части урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
1. ... мин				
2. ... мин				
3. ... мин				

Примечания:

1. В первой графе конспекта «Части урока» указываются цифрами части урока ( 1-подготовительная; 2 - основная; 3 - заключительная) и их продолжительность (в мин).

2. В графе «Частные задачи» записываются задачи по обучению и совершенствованию осваиваемого двигательного действия, а также небольшие по своему содержанию дополнительные задачи, решаемые параллельно с прохождением основного материала урока. Решение тех или иных частных задач предусматривается во всех трех частях урока.

Примеры частных задач. Подготовительная часть урока:

- а) сообщить задачи урока;
- б) разучить отдельные строевые приемы;
- в) содействовать формированию правильной осанки и т.п.

Основная часть урока:

- а) создать у занимающихся представление об изучаемом двигательном действии;
- б) разучить отдельные элементы двигательного действия (например, разбег и отталкивание от мостика при опорном прыжке);
- в) добиться мягкого и устойчивого приземления при опорных прыжках;
- г) ознакомить с основными правилами подвижной (спортивной) игры и т.п.

3. В графе «Содержание урока» последовательно указываются по частям занятия все предусмотренные для проведения физические упражнения. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, обязательно надо записать исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Если в основной части урока используется групповой метод, то в конспекте записывается содержание упражнений для его отделения и указывается порядок смены видов упражнений. Дополнительно записываются упражнения для мальчиков и девочек при планировании на уроке разного для них учебного материала.

4. В графе «Дозировка нагрузки» указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

5. В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, тренировки к их выполнению, а также делаются записи типа: «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и т.п.

Примерный план-конспект урока физической культуры в 7 классе

*Основные задачи:*

Дальнейшее разучивание подъема переворотом на низкой преграде.

Совершенствование кувырка назад в стойку на лопатках (мальчики)

Дальнейшее разучивание подъема переворотом на нижней жерди (на разновысоких брусьях).

Совершенствование кувырка назад в полушпагат (девочки)

Содействие развитию силы и гибкости.

Место проведения: спортзал школы.

Дата \_\_\_\_\_

Необходимые оборудование и инвентарь: перекладина, разновысокие брусья, канат, гимнастическая стенка.

Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (12 мин)			
Сообщение задач урока Воспитывать правильную осанку при строевых приемах	Построение. Рапорт. Приветствие Ходьба (разновидности ходьбы) Бег с изменением направления. Построение в шеренгу. Расчет на 9-6-3 на месте. Перестроение уступами. Комплекс общеразвивающих упражнений (10упражнений)	30 с 1 мин 2мин  30 с 8 мин	Перечислить основные виды упражнений на уроке Спина прямая, смотреть прямо Девочки через 14,5 мин переходят на ходьбу
Основная часть (28 мин)			
Развивать силу различных групп мышц и умения группироваться	1-е отделение – мальчики Перекладина низкая. Разучивание подъема переворотом толчком одной и махом; и силой из виса присев Акробатическое упражнения. Повторить упр.2-3 раза подряд Кувырок назад в стойку на лопатках канат. Лазание на одних руках Упражнения у гимнастической стенки на развитие силы мышц брюшного пресса	10мин  9мин  5мин 4мин	Допускается помощь партнера  Стойка должна быть вертикальной, допускается помощь партнера Выполняется первоначально с помощью и страховкой
	2-е отделение – девочки Упражнение на разновысоких брусьях. Подъем переворотом на нижней жерди. Упражнения у гимнастической стенки на растягивание мышц (различные махи) и упражнения для укрепления мышц брюшного процесса. Акробатические упражнения. Кувырок назад в полушпагат (выполнить 4 раза)	10мин  9мин  9мин	
Заключительная часть (5 мин)			
	Спокойная ходьба. Построение в одну шеренгу. Подведение итогов. Задание на дом.		

Примечание: при выполнении основных задач урока, связанных с совершенствованием выполнения технических приемов, преподаватель должен дополнительно сообщать знания о технике упражнений.

## **Тема 7. Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение.**

Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы занятий физическими упражнениями) определяется тем, что в нем заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры - всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.). Относительно всех других форм физического воспитания учащихся урок физической культуры имеет следующие преимущества:

Является самой массовой формой организации, систематических занятий школьников физическими упражнениями). Проводится на основе научно обоснованной программы физического воспитания, рассчитанной на длительный срок обучения. Осуществляется под руководством педагогов по физической культуре и спорту с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников, способствует направленному развитию и физической подготовке учащихся, оптимизации физического состояния.

Требования к уроку. Урок физической культуры обладает особенностями обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований к его организации и проведению. К основным из них относятся следующие:

1. Четкость постановки целей и задач. Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных физических качеств, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, не более 2-3.

2. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

3. Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока. Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой.



4. Тесная связь уроков с предыдущими и последующими. Каждый урок имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.

5. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы. Учебный процесс становится эффективным только при условии учета индивидуальных особенностей занимающихся и учебного материала.

6. Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения. Разнообразие содержания, методики и процессуального обеспечения урока способствует формированию интереса у учащихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.

7. Обеспечение травмобезопасности урока. Повышенная травмоопасность урока физической культуры обусловлена тем, что его специфическим содержанием является разнообразная двигательная деятельность на гимнастических снарядах, со снарядами и без снарядов. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса может привести к различным травмам учащихся (ушибы, вывихи, сотрясения, переломы и др.). Хорошо продуманная организация урока, приемы и способы помощи и страховки, особое внимание, уделяемое упражнениям с повышенной травмоопасностью (соскоки с гимнастических снарядов, лазание по канату, метание гранаты и др.), позволяют исключить травмирование на уроках.

8. Постоянный контроль над ходом и результатами учебной деятельности учащихся. На каждом уроке обеспечивается оперативное управление деятельностью учащихся. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки с учетом субъективных ощущений занимающихся.

*Структура урока и характеристика его частей.* Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем. Это называется фазой вработывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока.

1. *Подготовительная часть урока.* Основная ее цель - подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из

этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть урока включают игровые задания (21 мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Класс, смирно!», «Делай наоборот» «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ход бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др. Упражнения с высокой интенсивностью не включают подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся. В комплекс средств для разминки включают упражнения поочередным воздействием на основные группы мышц и постепенным возрастанием нагрузки.

Проводя уроки с одним и тем же классом (группой), следует стремиться разнообразить упражнения в подготовительной части всегда включая в ее содержание элементы новизны. Разнообразие обеспечивается путем обновления в каждом занятии несколько общеразвивающих упражнений; изменения исходных положе (стоя, сидя, на коленях, лежа); выполнения упражнений прещественно с большой амплитудой и в разных направлениях и на костях, под счет и самостоятельно без счета - по заданию; применения упражнений с набивными мячами, гимнастическими палками, булавами и других применения различных построений.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающиеся упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. *Основная часть урока.* Цель основной части - решение не более значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигатель действия или их элементы. Закрепление и совершенствование. военных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движению выполняют в начале основной части урока, а

упражнения, связанные с силой и выносливостью - в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав упражнений в основной части урока должен быть таким, что они оказывали разностороннее влияние.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и ступенями с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста, занимающихся и др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 25-30 мин.

3. *Заключительная часть урока.* Цель заключительной части урока - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, само массаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);
- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест» продолжительность заключительной части урока 3-5 мин. Постановка задач. Перед каждым уроком обязательно должны поясняться конкретные задачи. В методике физического воспитания его задачи принято делить на три группы, исходя из их направленности: образовательные, оздоровительные и воспитательные. педагогические задачи необходимо формулировать, возможно, конкретнее, образовательные с указанием уровня овладеть техникой движения.

Образовательные задачи вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнять физического упражнения.

В теории и практике проведения урока приняты следующие правила постановки и формулировки задач.

При обучении двигательным действиям задачи урока формулируются следующим образом:

- при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомление с техникой ...» (и далее указывается то упражнение или отпечатный его элемент, которое осваивается);
- при разучивании двигательного действия: «Разучивание техники выполнения ...»;
- при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствование техники выполнения ... ».

Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй – разучивания; третьей – совершенствования. Оздоровительные задачи предусматривают обеспечение возраста. В определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся.

При решении задач воспитания физических качеств рекомендуются формулировки с краткой терминологической записями например: «Воспитание быстроты движений в беге на скорости дистанции», «Воспитание скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину с разбега» и т.д. Как видно из примера первое слово формулировки задачи – это «воспитание», указывается конкретное физическое качество и затем обязательное упражнение, с помощью которого решается данная задача.

Воспитательные задачи обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств качеств личности учащегося. При решении задач воспитания личности формулированно конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитание смелости при соскоке с гимнастического козла», «Воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на дистанции 5 км» и т.д.

Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. По практику преимущественной направленности на решение образовательных, оздоровительных или воспитательных задач различается четыре разновидности уроков [10].

1. Комбинированные уроки. В них примерно в одинаковой представлены все три группы задач физического воспитания.

2. Уроки с преимущественно оздоровительной направленности проводятся в двух вариантах:

первый – развивающие (формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма,

второй – восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности.

3. Уроки с преимущественно воспитательной направленности дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.

4. Уроки с преимущественно образовательной направленности подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач: вводные уроки, уроки изучения нового материала. Вводные уроки проводятся в начале учебного года, четверти, при изучении нового раздела учебной программы. На этих уроках преподаватель знакомит учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными – требованиями и учебными нормативами.

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных выше типов уроков. Таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, развития физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. Этот тип урока наиболее широко используется в практике физического воспитания.

Контрольные уроки направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, сверки усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы и т.п.

Организация и методические основы проведения урока физической культуры

Результативность урока физической культуры во многом зависит того, насколько преподаватель будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приемы, пробно использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику место проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересеченная местность), температурные условия, подготовленность школьников, возрастные и индивидуальные особенности.

Организационное обеспечение урока предусматривает:

- 1) санитарно-гигиенических условий;
  - 2) материально-техническое обеспечение;
  - 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.
- Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятия должно строго соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться).

Так, температура воздуха для спортивного зала поддерживается (наиболее благоприятно в пределах 14-16°C).

После каждого занятия с классом в школе необходимо проветривать зал в течение всей перемены. Установлено, что вентиляция воздуха в легких человека в покое колеблется в пределах от 4 до 1 мин, а при упражнениях высокой интенсивности (бег, спортивные игры и др.) поглощение воздуха организмом возрастает в раз и более. Поэтому исключительно важно обеспечивать в месте занятий физическими упражнениями должную чистоту воздуха.

Очень большое внимание следует постоянно уделять чистоте пола зала, гимнастических матов, снарядов спортивного инвентаря. Следует проводить после каждого урока влажную уборку пола зала, протирать мокрой тряпкой гимнастические маты, а капитальную уборку - мытье пола, обтирание снарядов, инвентаря (сначала влажным способом, а затем с тряпкой) производить обязательно после окончания всех занятий в зале.

Несоблюдение этих важных санитарно-гигиенических требований приводит к большому скоплению пыли в помещении. Занятия в таких условиях наносят

большой вред здоровью, так как легко поступает пыльный воздух. Кроме того, внеубранном зале загрязняются тела и спортивная одежда занимающихся. Материально-техническое обеспечение урока предусматривается обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных задач которое гарантировало бы полноценное решение всего комплексных задач при оптимальной плотности урока.

За последние годы по инициативе многих учителей физической культуры школьные спортивные залы и площадки оснащаются не стандартным (многопропускным) оборудованием, разширными устройствами и тренажерами. Использование такого оборудования значительно повышает плотность занятий, вызывает повешенный интерес учащихся, создает широкие возможности применения наиболее эффективных организационно-методических форм урока и в конечном счете во многом способствует результативности занятий.

Методы организации деятельности занимающихся на уроке. В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на уроке.

1. Фронтальный метод характеризуется выполнением всем с уставом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться как можно больше использовать фронтальный метод и основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времен непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), но очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении народной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например - при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувыров, перекатов и др.), при отработке технических приемов игры волейбол в парах (передача мяча и др.).

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, учеников.

2. Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий оуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на уроках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно средних и старших классах. Но его применение требует специальный подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования о учебному материалу предстоящего урока.

3. Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предл-

агаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены занимающихся, значительно отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применяется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.

4. Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах «станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод применяется в средних и старших классах.

### **Тема 8. Организация и проведение занятий.**

Целью спортивного совершенствования является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированных спортивных результатов. В содержании тренировки групп спортивного совершенствования входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочный и особенно в соревновательный период ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс направленный на достижение наивысших спортивных показателей. В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

1. Освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины.
2. Совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов.
3. Воспитание необходимых моральных и волевых качеств
4. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
5. Приобретение теоретических знаний и практического опыта необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Главная задача организации тренировочного процесса заключается в создании наиболее благоприятных условий для претворения в жизнь командных и особенно индивидуальных планов подготовки.

В зависимости от конкретных задач подготовки применяются различные виды тренировочных занятий, которые группируются по следующим признакам:

- а) по формам организации;
- б) по основному содержанию;
- в) по построению.

По формам организации тренировочные занятия подразделяются на индивидуальные, групповые и командные. Индивидуальная форма тренировки может быть в двух вариантах: в виде самостоятельных занятий без тренера и под руководством тренера. Предназначена для воспитания индивидуального спортивного мастерства и используется в физической, технической, и индивидуальной тактической и теоретической подготовке.

*Индивидуальные занятия* одновременно для всех игроков команды или групп, но каждый спортсмен выполняет самостоятельное задание. Это форма тренировки хороша тем, что предоставляет возможность индивидуализировать тренировочные нагрузки, средства и методы подготовки воспитывает у спортсменов самостоятельность и чувство ответственности. Однако надо иметь в виду, что индивидуальные тренировки не создают соревновательных условий для воспитания у игроков ведения спортивной борьбы.

*Групповая форма* применяется в процессе всего тренировочного занятия или на отдельных его отрезках. Групповая форма тренировки представляет возможность распределить всех занимающихся по ряду признаков в разные группы и каждой дать самостоятельное задание.

Формирование групп производится по игровым функциям (группа пасующих, нападающих и др.) или по общности решения задач направленных на развитие тех или иных качеств.

Групповые тренировки проводятся для того, чтобы изучить и совершенствовать парные и групповые тактические действия, стимулировать интенсивные усилия спортсменов при выполнении различных упражнений, в том числе по технической подготовке в условиях сопротивления.

Во время командной тренировки игроки решают общие и частные задачи подчиненные коллективным действиям.

Основное содержание командной тренировки - тактическая и игровая подготовка. По основному содержанию тренировочные занятия бывают тематические и комплексные. Тематическое занятие посвящается одному из видов подготовки, а именно: физической, технической, тактической или игровой. Комплексная тренировка предусматривает занятие, посвященное двум и более видам подготовки (например, физической и технической, физической и игровой).

По построению тренировочное занятие подразделяется на фронтальную и круговую тренировки. При фронтальной тренировке все занимающиеся выполняют одни и те же упражнения. Эту форму занятий применяют для решения частных задач в пределах одного тренировочного занятия.

Фронтальная тренировка проходит в различных построениях занимающихся шеренгах, колоннах, кругах, треугольниках и т.д.

Для круговой тренировки на месте занятия необходима организация нескольких так называемых «станций», т.е. мест со специальным оборудованием и инвентарем. На каждой станции игроки выполняют определенную программу по физической или тактической подготовке. Все занимающиеся по различным признакам распределяются по группам в зависимости от количества и программы станций.

Тренировочная программа при этой организации занятий выполняется по



кругу. Через строго определенные интервалы занимающиеся по кругу последовательно проходят через все станции.

Круговая тренировка дает возможность широко варьировать средства и методы подготовки. Она требует особо четкой организации. Этот вид построения тренировочного занятия заслуживает широкого применения в подготовке волейболистов.

Независимо от вида тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть. Задачи: организация внимания занимающихся и подготовка к выполнению основной части урока. Под организацией занимающихся понимается построение группы, отдача рапорта, проверка присутствующих, сообщение задач урока и выполнение специально подобранных упражнений на внимание и эмоциональную настройку.

Вторую задачу этой части тренировки решают специальными средствами, направленную на двигательную и функциональную подготовку организма к предстоящей работе. Для этого используют различные упражнения общеразвивающего и специального характера. Упражнения следует подбирать такие, чтобы они оказывали воздействие на все мышечные группы и суставы. Особое внимание нужно обратить на те группы мышц, на которые падает наиболее активная работа в основной части урока.

С особой тщательностью подготавливаются кисти рук, пальцы, голеностопы, коленные и плечевые суставы, так как на них приходится наибольшая нагрузка в процессе основных упражнений.

Применяются различные виды ходьбы и бега, прыжки, остановки, игры, несложные или хорошо знакомые упражнения с мячом. Подбор упражнений и их характер зависят от задач основной части урока. Продолжительность подготовительной части тренировки 10-15 минут. Упражнения можно проводит групповым и индивидуальным методом, что зависит от конкретного коллектива. Можно одновременно применять оба метода: одна часть упражнений выполняется групповым методом, а другая индивидуальным.

Основная часть. В этой части урока решаются его главные задачи. Они могут быть направлены на повышение уровня физического развития, воспитание специальных качеств, изучение спортивной техники, тактики, игровой подготовки и др.

Задачи и содержание урока зависят от подготовки занимающихся и этапа тренировки. В основной части тренировки используются упражнения; общеразвивающие, из других видов спорта, специальные - для изучения техники и тактики различные игры. Типична такая последовательность постановки задач в основной части повторение, изучение или совершенствования закрепления.

Упражнения, направленные на физическое воздействие, должны располагаться следующим образом: на быстроту, силу, выносливость. Что касается решения общеобразовательных задач, то вначале изучают технику затем тактику. Если на тренировке встречаются приемы защиты и нападения то вначале осваивается нападение затем защита. Заключают основную часть тренировки игровые упражнения и игры. Продолжительность основной части

занятия не менее 70 мин. В условиях соревновательного периода эти типичные положения могут нарушаться, все зависит от задач на данную тренировку.

Заключительная часть. Ее смысл - в постепенном снижении нагрузки. Дело в том, что резкий переход к относительному покою отрицательно влияет на функциональное состояние организма. Высокая эмоциональная возбудимость в тренировке также обуславливает необходимость тщательного подбора упражнений для заключительной части, чтобы обеспечить плавный эмоциональный переход к обычной последующей деятельности.

Основными средствами для проведения заключительной части тренировки является: ходьба, умеренный бег, упражнения с преимущественной направленностью на регулирование дыхания, расслабления, координацию (несложную), корректирующие упражнения. Из специальных средств используются самостоятельно выполняемые броски без большой нагрузки. Беседа с подведением итогов занятия и водные процедуры заключают эту часть тренировки. Продолжительность ее 5-10 мин. Общая продолжительность тренировки может изменяться в зависимости от состава занимающихся, задач тренировки, методов работы и других факторов, средняя продолжительность тренировки 90-120 мин.

## **Тема 9. Методика начального отбора**

Достижение высоких спортивных результатов обусловлено целым рядом факторов, среди которых немаловажную роль играет правильный отбор занимающихся. В спортивных играх более высокие результаты показывают те спортсмены, которые имеют преимущества развития наиболее важных для игровой деятельности психофизических качеств. Одни из них приобретаются в процессе спортивной тренировки, другие имеют врожденный характер. К ним относятся, например, размеры и пропорции тела, некоторые характеристики функциональной деятельности организма (уровень максимального потребления кислорода, предрасположенность к скоростным или длительным видам физических упражнений и т.д.). В каждой игре роль физических качеств различна, но все же весьма ощутима. В баскетболе, например, фактор роста-весовых характеристик определяет до 40% успеха в соревновании.

Эффективность отбора находится в прямой зависимости от его организации и использования научно обоснованных объективных методов оценки перспективных возможностей занимающихся.

Принято вести отбор в несколько этапов (предварительный, основной и завершающий).

Предварительный отбор осуществляют до начала специальных занятий (наблюдая за детьми в ходе учебных занятий в школе и за их действиями в игровой обстановке) и на начальном их этапе. Основные признаки пригодности – состояние здоровья, желание заниматься, достаточный игровой опыт, ловкость и хорошее физическое развитие. Обладающих этими признаками приглашают для занятий в учебные группы. В ходе занятий (течение

нескольких недель) этот начальный прогноз уточняется в процессе наблюдений за поведением занимающихся, выявления уровня развития основных двигательных качеств и особенностей психических реакций (ориентировки, внимания, быстроты переключения, мышления в игре), определения устойчивости интереса к занятием.

Такая оценка может проводиться по внешним признакам, но тогда в ней будут отсутствовать точные количественные характеристики. Гораздо лучше, когда их можно получить с помощью объективных методов-выполнения контрольных упражнений, а в отдельных случаях - при обследовании точными приборами.

Результаты выполнения оценивают в баллах. Набравшие наибольшую сумму получают преимущественное право на зачисление.

После этого проводят сравнение данных всех занимающихся и выявляют наиболее одаренных, т.е. тех, кто обладает уровнем развития, значительно превышающим средние величины, характерные для данной возрастной группы. Установлено, что лучший период для такого обследования – возраст 8-11 лет. Именно в этот период прогностическая оценка оказывается наиболее достоверной.

Следует все же отметить, что в спортивных играх далеко не все определяется уровнем развития необходимых качеств. Многие из них в результате тренировки значительно совершенствуются, недостаток развития других может быть частично компенсирован за счет более развитых. Нередко целеустремленный, трудолюбивый спортсмен, ранее не обладавший преимуществами перед другими, далеко превосходит тех, кто располагал ими, но не отличался стремлением к совершенствованию. Поэтому не следует торопиться в ориентировке детей в занятиях тем или иным видом спорта. Нужно дать им время проявить себя.

Основной отбор проводится по завершении этапа начальной подготовки. В качестве ведущего признака следует использовать оценку индивидуальных темпов роста спортивного мастерства. Для этого необходимо провести повторные испытания, выявить изменения и определить, у кого они оказались более значительными и полными. Здесь важна комплексная оценка по всем разделам подготовки, и в том числе соревновательной деятельности. Твердость характера, смелость, решительность, хладнокровие, изобретательность и настойчивость в игровом поединке – вот качества, которые имеют решающее значение.

Наряду с педагогическими и методико-биологическая оценка состояния организма занимающихся и степени его приспособления к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Осуществляется она специальными методами и квалифицированными специалистами. Особое внимание следует уделить определению темпов возрастного развития. При окончательном выборе предпочтение всегда должно быть отдано отстающим в биологическом созревании. При этом исходят из того, что это отставание имеет временный характер и в последующем оборачивается опережением по всем показателям.

Основной отбор проводится в конце второго года обучения, перед

началом этапа специальной подготовки. В дальнейшем отбор продолжается и завершается только в 16-18 лет, когда все необходимые качества достигнут полного развития. Теперь появляется возможность с большой долей очевидности делать заключение о целесообразности перевода каждого из воспитанников в группы высшего спортивного мастерства. Такая оценка дается на основе комплексного анализа всех показателей и темпов роста спортивного мастерства.

## **Тема 10. Методика обучения футбола**

Обучение игре в футбол начинается со знакомства с правилами игры и характером действий игроков, после чего переходят к изучению основ техники и тактических действий. Одновременно приступают к развитию необходимых для футболистов физических качеств. Главным на этом этапе является постепенность в обучении и подведении к игре. Здесь основную роль играют подготовительные подвижные игры, когда формируется умение выполнять игровые приемы в сложных условиях соревнования и одновременно решаются задачи достижения высокого уровня развития морально-волевых и физических качеств, приобретаются необходимые теоретические знания.

Начинать обучение следует с тех приемов, которые послужат основой при изучении остальной техники. Так, овладение ударом серединой Подъема облегчает изучение всех других ударов.

Первоначально внимание занимающихся акцентируют на основных элементах движения. Например, при выполнении ударов занимающиеся прежде всего, должны научиться правильно ставить опорную ногу.

Вначале изучаемый прием выполняют на небольшой скорости передвижения и без сопротивления соперника, затем подключают активного соперника, увеличивают быстроту действий, для чего используют соревнования и специальные игровые упражнения. Занимающихся нужно учить «приспосабливать себя к мячу», т. е. выполнять прием в любых, самых сложных, условиях.

Обучение удара по мячу надо проводить в следующей последовательности: удар серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней, затем внешней частью подъема и, наконец, удар носком.

Одновременно с ними изучают и остановки мяча. В начале упражнения выполняют в парах, сочетая удар с остановками подошвой. Если у занимающихся не получается упражнение в целом, то преподаватель дает задание производить удар с двух-трех шагов по неподвижному мячу, сосредоточив внимание на постановке опорной ноги и полжении бьющей ноги в момент удара.

По мере усвоения удара по неподвижному мячу нужно приступать к изучению удара по мячу, движущемуся навстречу. Только после этого целесообразно перейти к изучению удара в движении самих занимающихся.

Как только будут усвоены удары с места и в движении по неподвижному и катящемуся мячу, можно начинать изучение ударов по летящему мячу.

Примерные упражнения для изучения и совершенствования ударов и остановок:

Удары по подвешенному мячу или по мячу, находящемуся на веревочке в руках игрока.

Удары в стенку с остановкой и без остановки отскочившего мяча.

Упражнения в парах: один игрок посылает мяч низом, другой отправляет его по воздуху (с остановкой и без остановки).

Удары в цель, изображенную на стене, с расстояния 15-20 м. Отскочивший мяч надо остановить или выполнить удар без остановки.

Удар в ворота по летящему мячу. Бьющий игрок располагается перед воротами в районе штрафной площади и выполняет удар по мячу, летящему из-за ворот, который набрасывает руками партнер. Удары выполняют из различных точек. Для упрощения выполнения удара разрешают остановку мяча.

Обучение ударам по мячу головой начинается с изучения удара лбом, а затем удара боковой частью головы. Выполняют их вначале по подвешенному мячу, а потом по мячу, подброшенному партнером. По мере овладения этими ударами надо переходить к изучению удара в прыжке по подвешенному мячу и наброшенному партнером или преподавателем, затем с сопротивлением соперника.

Основная ошибка при выполнении этого удара - несогласованность действий ног, туловища и головы. Чаще всего раннее разгибание ног опережает движение туловища и головы. В этих случаях занимающийся осуществляет удар только движением головы, что не позволяет послать мяч сильно.

Изучая удары головой с детьми и подростками, во избежание травм следует использовать облегченные мячи.

Для развития более точной координации движения и выработки точности удара головой следует включать в занятия упражнения с теннисными мячами.

Примерные упражнения:

1. Удары головой по мячу, стоя у стенки.
2. Передачи головой в парах, уменьшая и увеличивая расстояние между партнерами, не давая мячу упасть на землю.
3. Четыре-пять игроков располагаются по кругу, и один - в центре круга. Игрок, находящийся в центре, ударом головы направляет мяч поочередно всем игрокам. Те возвращают мяч.
4. Удары головой в ворота. Два игрока с мячом располагаются сбоку от ворот, остальные - в двух колоннах за ними. Стоящий у ворот игрок выбрасывает мяч вперед-вверх, на него набегает игрок, стоящий в колонне, и ударом головы направляет мяч в ворота и т. д.
5. Игра в волейбол ударами головой.

Дальнейшее совершенствование ударов головой протекает в игровых упражнениях: «Три на ТРИ», «Пять на пять» и, наконец, в двусторонней игре.

Обучение ведению мяча и обводке начинают с ведения мяча по прямой на бегу, подталкивая мяч короткими ударами, одной ногой или попеременно обеими. Скорость бега при этом постепенно увеличивают.

По мере овладения ведением мяча по прямой надо переходить к изучению ведения по дугам, зигзагами, с обводкой стоек. В дальнейшем расположение стоек и порядок обводки можно видоизменить.

Следующий этап - ведение мяча при сопротивлении противника. Вначале соперник дает возможность обводить себя, затем все более активно стремится отобрать мяч у ведущего.

Совершенствование ведения мяча с обводкой противника следует проводить в таких игровых упражнениях, как «Два против трех», «Три против четырех», «Четыре против пяти» с различными заданиями (например, игрок не имеет права произвести передачу мяча, не обведя одного-двух соперников). Дальнейшее совершенствование в ведении и обводке проходит в игре.

При изучении и совершенствовании техники защиты необходимо воспитывать умение отбирать мяч, не нарушая правил игры.

Тактические действия в нападении нужно разучивать параллельно с тактическими действиями в защите.

Обучение начинают с выбора места без мяча, а потом с мячом, рационального использования ударов и финтов.

По мере освоения индивидуальных тактических действий переходят к обучению групповым взаимодействиям. Главная цель заключается в достижении взаимопониманий между игроками.

Вначале обучают взаимодействию двух нападающих против одного защищающегося. По мере усвоения вводят второго соперника, затем число атакующих и обороняющихся увеличивают. По такому же принципу осуществляется обучение взаимодействию защитников.

Овладение тактическим мастерством необходимо начинать с изучения простых действий, которые в дальнейшем усложняют и объединяют в комплексы тактических комбинаций.

При изучении и совершенствовании групповых тактических действий в защите необходимо обращать особое внимание на умение своевременно подстраховывать партнера и согласованно действовать при смене мест нападающими соперниками.

Основное место при изучении и совершенствовании тактических действий занимают игровые упражнения (в кругу, квадрате, прямоугольнике различных размеров) «Трое против двух», «Четыре против трех», «Четыре против двух», «Пятеро против четырех» и т.д. С помощью этих упражнений приобретает умение правильно выбирать место, организовать защиту против численно превосходящего соперника и совершенствуется взаимопонимание между игроками. Размеры круга, квадрата, прямоугольника увеличивают в зависимости от количества участвующих в упражнении.

Одновременно с разучиванием и тренировкой отдельных тактических комбинаций создают и осваивают варианты выполнения так называемых стандартных положений (начальный удар, штрафные, угловые и т. д.).

После того как игроки овладели основными индивидуальными действиями, приобрели теоретические представления о тактике игры команды, нужно приступить к изучению тактических систем. Первыми изучают

нападение быстрым прорывом и личную защиту.

В учебных играх не следует сразу ставить трудные задачи. В них сначала разучивают функции игроков, основные элементы взаимодействия и принципы перехода от нападения к обороне и наоборот.

Системы игры осваивают в учебной двусторонней игре. При ее проведении важно:

- до начала игры на специальном макете дать указания каждому игроку, звену линии команде в целом;
- в ходе игры, остановив игроков, указать на ошибки и несколько раз повторить правильное решение;
- после игры провести теоретический разбор игры, анализ допущенных ошибок и положительных моментов при активном участии игроков.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются различные игры. Они служат средством совершенствования всех компонентов футбола и могут иметь различную направленность.

Пример игры для развития физических качеств:

«Передача мяча в квадрате» (4 против 1, 6 против 2, 8 против 3). Поле для игры 20 x 20 м. Длительность игры до 20 мин.

Цель игры: большая группа игроков передает мяч друг другу, а меньшая пытается завладеть им.

Содержание игры. При перехвате мяча игроком меньшей группы происходит смена местами. Перехвативший мяч занимает место игрока, допустившего ошибку, а тот идет на место водящего.

Ошибкой считается выход мяча за линию квадрата, если мяч передается по воздуху или не по кругу.

Варианты:

1. Определить количество касаний по мячу.
2. Игра ведется двумя мячами. Добавляется водящий, которому поручается посылать второй мяч игроку, у которого есть мяч.
3. Определяют способ передачи мяча.

Величина поля зависит от количества игроков и их подготовленности.

Пример игры для обучения и совершенствования тактических действий:

1. «Семь против семерых». Две команды по семь человек с одними стандартными воротами, защищаемыми вратарем, играют на одной половине поля. Длительность игры до 45 мин.

Цель игры: четыре защитника и три полузащитника защищают ворота против трех нападающих, трех полузащитников и одного защитника. Атакующая команда стремится забить мяч в ворота, защищаемые вратарем; защищающаяся команда старается сорвать атаку и перевести мяч через центральную линию поля.

Содержание игры. Начинается игра выбиванием мяча к центральной линии. Нападающая команда, завладев мячом, ведет атаку на ворота, пытаясь забить мяч. Если ей это удастся, она получает 3 или 4 очка. Если защищающейся команде удалось отобрать мяч, она начинает атаку, чтобы с помощью передач мяча, ведения и обводки дойти до центральной линии и не

далее 1 м перекатить через нее мяч. За это защищающаяся команда получает 1 очко. Нападающая команда при потере мяча переключается на выполнение оборонительных функций, пытаясь помешать перевести мяч через центральную линию.

При занятиях футболом с детьми нужно обязательно придерживаться следующих методических положений:

1. Не следует стремиться возможно быстрее научить детей играть в футбол в ущерб всесторонней физической подготовке, но в то же время не нужно и чрезмерно увлекаться общей физической подготовкой, уменьшая долю специальных упражнений.

2. В одном занятии не рекомендуется решать сразу много учебных задач и изучать больше двух новых приемов.

3. Учитывая степень трудности выполнения технико-тактических действий, переходить от одной степени трудности к другой только тогда, когда футболист достиг 80 % точности. Например, из 10 ударов ногой восемь попадают в ворота.

В занятии с 8-10-летними мальчиками целесообразно 60 % времени отводить на общую физическую и 40 % на техническую подготовку. Для 8-10-летних мальчиков из 60 % времени, отводимого на физическую подготовку, необходимо 20 % времени - выделять на скоростно-силовые упражнения и 40 % на общеразвивающие упражнения, игры и игровые упражнения, а для мальчиков 11-12 лет это соотношение в физической подготовке соответственно составляет 20 и 50 %.

Занятия футболом с 8-10-летними мальчиками рекомендуется проводить 4 раза в неделю: 2 занятия в урочное время по расписанию (по 45 мин) и 2 секционных занятия (по 90 мин). С 11-12-летними школьниками можно заниматься 4 раза в неделю по 90 мин. Внутри школьные соревнования целесообразно проводить на площадке размером 55x25, 60x40 м. Продолжительность игры - два тайма по 15 мин с перерывом 10 мин для 8-10-летних и 2 тайма по 20 мин с перерывом 10 мин для мальчиков 11-12 лет.

Для более эффективного совершенствования техники необходимо использовать специальное оборудование:

1. Щит наклонный, деревянный, передвижной (2 шт.); размеры: высота 2 м, ширина 2 м 50 см. Предназначается для совершенствования игры «в стенку», приема мяча, ударов в ворота ногами и головой.

Щиты можно устанавливать перед воротами в различных направлениях и с различными углами наклона, что обеспечивает неодинаковую траекторию полета мяча после отскока от щита. Благодаря этому создаются самые разнообразные ситуации для приема мяча и выполнения ударов в ворота. Использование щитов позволяет успешно развивать дифференцировку усилий, быстроту и точность выполнения передач, приема мяча и ударов в ворота в сложных ситуациях.

2. Батут наклонный, раздвижной (2 шт.); размеры: высота 2 м 50 см, ширина 2 м 57 см. Используют его для совершенствования всех способов ударов по мячу ногами и головой, а также приемов и переводов мяча.

Изменение угла наклона батута обеспечивает отскок мяча с самой



различной траекторией полета.

3. Корзина металлическая, переносная (3 шт.); размеры: высота 1 м 50 см, диаметр верхнего обода 2 м. Используют ее для совершенствования точности передач, вбрасывания мяча, выбрасывания для вратаря и пространственно-силовой дифференцировки.

Тренирующийся стремится попасть мячом в корзину, расположенную на коротком, среднем и длинном расстоянии.

4. Стойка для подвешивания мячей (5 шт.); размеры: высота стойки сменная до 2 м, длина кронштейна 2 м 50 см. Предназначена она для совершенствования ударов по мячу ногами, головой (без прыжка и в прыжке), кулаком (для вратаря) и воспитания прыгучести.

5. Рама с подвесными подвижными чучелами (1 шт., 6 чучел): размеры: высота 3 м 90 см, длина рамы 12 м. Используют для совершенствования ведения мяча, обводки, обманных движений. воспитания быстроты реакции, скорости движений, двигательной сноровки и внимания.

6. Ворота перекидные, переносные (2 шт.); размеры: высота 2 и 1 м, ширина 3 м. Используют для совершенствования точности ударов ногами и головой, а также приема мяча (защиты ворот) ногами, туловищем, головой.

7. Ворота низкие (1 шт.); размеры: высота 1 м 20 см, ширина 7 м 3 см. Их используют для совершенствования точности низких ударов в ворота.

8. Ворота малые (1 шт.); размеры: высота 1 м 20 см, ширина 1 м 50 см. Предназначаются для совершенствования точности низких передач на короткие и средние расстояния.

9. Стойка для съемных колец переменной высоты (5 шт.); размеры: высота до 3 м, диаметр кольца от 0,5 до 2 м. Применяют для совершенствования точности высоких передач, крученых ударов и ударов головой.

10. Стойка для обводки, металлическая, обернутая пенопластом (12 шт.); размеры: высота 2 м, диаметр 36 мм. Используют ее для совершенствования ведения мяча, обводки, обманных движений. Может быть использована и в тренировке ударов по воротам. Для этого стойки расставляют в зоне приема мяча в различном порядке.

## **Тема 11. Зачетные требования.**

Программой предусмотрена сдача студентами зачётов по спортивному совершенствованию. Зачёт проводится в виде собеседования преподавателя с каждым студентом. В ходе собеседования определяется степень овладения студентом теоретического программного материала. К зачёту допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы.

Контрольные упражнения и нормативы по оценке физической подготовленности студентов выполняются только в условиях спортивных соревнований. Сроки и порядок выполнения контрольных требований,

упражнений и нормативов определяются учебной частью вуза совместно с кафедрой физического воспитания на весь учебный год и доводятся до сведения студентов. К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Отметка о выполнении зачёта по спортивному совершенствованию вносится в зачётную книжку студентов в конце каждого семестра. В процессе прохождения курса спортивному совершенствованию каждый обязан:

- знания соответствующего теоретического и методико-практического разделов;
  - владение жизненно необходимыми умениями и навыками;
  - выполнение тестов по общей и специальной подготовки;
  - посещение студентами не менее 90% занятий;
  - участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой.
  - систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
  - повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
  - выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
  - соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
  - регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
  - проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;
  - оценка освоения учебного материала программы;
  - оцениваются три раздела учебной деятельности;
- теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками;
- общая физическая и спортивно-техническая подготовка;
  - жизненно необходимые умения и навыки.

По каждому из трех разделов выставляется отдельная оценка (экспертная оценка успешности освоения учебного материала и оценка результатов соответствующих тестов). Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности

Зачет по теоретическому и методико-практическому разделам сдается устно преподавателю, либо в виде тестирования на компьютере.

Программой обучения предусмотрена сдача студенческих зачётов по физическому воспитанию. К зачёту допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все

запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебной частью совместно с кафедрой физического воспитания на весь учебный год и доводятся до сведения учеников. Отметка о выполнении зачёта по спортивному совершенствованию проставляется в зачётной ведомости и зачётной книжке студента в конце каждого семестра.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья. Ими выполняется тестирование на компьютере по одной из тем методико-практических занятий.

Кроме обязательных зачетных требований и нормативов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке для студентов, занимающихся в учебных группах по видам спорта, системам физических упражнений, а также в группах ОФП и ППФС (в основном учебном отделении), кафедрой физического воспитания разрабатываются и специальные зачетные спортивно-технические нормативы и требования. Их количество в каждом семестре определено программой по спортивному совершенствованию.

Все зачетные требования и нормативы должны быть доведены до сведения студентов в начале каждого семестра. Спортивно-технические требования и нормативы в разных вузах и даже на отдельных факультетах могут существенно отличаться, что объясняется различием в материально-техническом обеспечении и особенностями контингента занимающихся.

## **Тема 12. Контроль за спортивным совершенствованием.**

Под педагогическим контролем следует понимать систему получения информации о состоянии спортсмена, о ходе тренировочного процесса и исполнением планов подготовки команд и спортсменов. Основная задача контроля заключается не столько в том, чтобы отмечать фактическое положение дел т.е. или иные недостатки, сколько в умении на основе полученной информации своевременно внести соответствующие коррективы, чтобы повысить результативность процесса подготовки.

Педагогический контроль можно осуществлять, как в процессе тренировочных занятий, так и в процессе соревнований. Эти два раздела педагогического контроля взаимосвязаны между собой, дополняют друг друга, но в то же время имеют собственное содержание. В процессе тренировочных занятий контроль осуществляется по следующим основным разделам отношение занимающихся к тренировочному процессу; эффективность применяемых средств тренировки; состояние тренированности.

Контроль за отношением спортсменов к занятиям осуществляется по данным учета посещаемости, по оценке поведения и деятельности занимающихся на занятиях. Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления занимающихся в процессе занятий активности и

самостоятельности, трудолюбия, и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности.

Данные о посещаемости занятий и оценка поведения занимающихся на каждом занятии вносится в журнал или дневник тренера. Применяемые средства тренировки контролируются записями в журнале тренировочных занятий. Критерием оценки является степень соответствия содержания тренировочного занятия плановому занятию. Тренировочные нагрузки контролируются по трем направлениям: объему, интенсивности переносимости нагрузок занимающимися. При контроле за объемом тренировочных нагрузок регистрируется деятельность каждого занятия, затрачиваемое на отдельные упражнения и разделы подготовки. Эта работа оценивается степенью соответствия количества тренировочных занятий и времени, затрачиваемого на тренировку, плановым занятиям. Интенсивность тренировочных нагрузок проверяется с помощью условного определения интенсивности каждого упражнения и каждого тренировочного занятия (максимальная, средняя и малая). Критерием оценки служат отношения упражнений и степень соответствия интенсивности этого занятия запланированной. Переносимость нагрузок занимающимися контролируется: по внешним признакам (покраснение или побледнение кожи лица, затруднение дыхания или отдышка, обильное потовыделение) по жалобам на усталость и по нарушению координации движения. Критерием оценки является степень переносимости нагрузок («отлично» «хорошо» и «удовлетворительно», «плохо»). Контроль за эффективностью применяемых средств тренировки ведется по разделам подготовки. Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений. Критерии оценки соответствие показанных результатов в контрольных упражнениях плановым индивидуальным заданиям.

Контроль за тактической подготовкой заключается в вынесении периодических оценок в упражнениях и играх. Критерий оценки - степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игроками функций.

Психологическая подготовка контролируется периодическими оценками выставляемыми игрокам за проявление ими: целеустремленности, смелости и решительности в игровых действиях в защите и нападении; игровой выдержки и самообладания, воли в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувства товарищества. Критерии оценки - степень проявления указанных качеств.

Контроль за степенью тренированности производится выполнением контрольных упражнений и фиксацией показателей самоконтроля (вес, сон, аппетит, самочувствие). Критерием оценки можно считать сопоставление результатов, показанных игроками в контрольных упражнениях, а так же сравнение данных самоконтроля с основными показателями и данными врачебного контроля. Педагогический контроль в процессе соревнований осуществляется по следующим разделам:

- отношение участников к соревнованиям;

- выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действия;
- технические показатели игроков и команды ;
- переносимость игроками соревновательных нагрузок.

Отношение игроков к соревнованиям проверяется при помощи оценки поведения игроков к соревнованиям до начала, в ходе игры и после ее окончания. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности и инициативы во всех игровых действиях ,игровой выдержки и самообладания , воли к победе.

Контроль за выполнением отдельными игроками и командой в целом тактического плана игры и контроль за их действиями проводится выставлением оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных , групповых и командных заданий и за успешность их действий в нападении и защите. Критерий оценки - степень выполнения игроками и командой тактического плана игры и степень успешности их действий в нападении и защите.

Технические показатели команды в целом и отдельных игроков контролируется с помощью следующих основных технических показателей; приема, передачи, нападающего удара, блока.

*Методы педагогического контроля:*

- наблюдение педагогическое объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса и соревнований ;
- анализ и синтез данных педагогического контроля ,врачебного, учета и самоконтроля.
- беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведение занимающихся в быту, на работе, в учебе.

*Методы объективной оценки* применяются для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью различных регистрирующих приборов и приспособлений, киносъемки и видеоманитофонной записи, системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях.

*Метод экспертных оценок* служит для оценки тех показателей, которые не подвергаются объективной оценке (например, оценка качества овладения мячом, переключениями, проявление инициативы, решительности), а также для комплексной (суммарной) оценки подготовленности игроков по видам подготовки (физической, технической, тактической, психологической) и для оценки их участия в тренировочных занятиях и в соревнованиях. При комплексной оценке определяют компоненты входящие в комплексную оценку, затем дают оценку по каждому компоненту, а затем в зависимости от частных оценок выдают общую оценку. Для применения экспертных оценок разрабатывается шкала оценок. Обычно применяется пятибалльная система оценок (5- «отлично», 4-«хорошо», 3-«удовлетворительно», 2-«плохо».) Например, нужно оценить качество выступления *футболиста* в контрольной или в календарной встрече. Предположим, что для оценки были взяты следующие моменты:

- 1) отношение к игре,
- 2) активность и эффективность действий в нападении,
- 3) активность и эффективность действий в защите,
- 4) самообладание и воля к победе.

По каждому из перечисленных компонентов игрок получил оценки: 5,3,4,4. Складываем эти оценки, получаем сумму 16 баллов. Полученную сумму делим на количество компонентов ( $16:4=4$ ). Таким образом, в нашем примере игрок получает за выступление в данной встрече 4 балла, т.е. «хорошо».

*Метод педагогического наблюдения* используется в процессе занятий. При этом в поле зрения тренера поведение занимающихся, их активность, эмоциональное состояние, дисциплина качество выполнения упражнения и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

*Метод анализа и синтеза* - основной метод педагогического контроля. Целесообразность и эффективность направляемой тренером деятельности прямо пропорционально точности анализа педагогических наблюдений и учета.

Например, годовой план подготовки. Применение этого метода корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ осуществления предыдущего рабочего плана дает возможность внести соответствующие коррективы при составлении очередного рабочего плана.

*Дневник спортсмена и техника его заполнения.* Ведение дневника спортсмена способствует более сознательному отношению к процессу тренировки и участию в соревнованиях, а также к советам тренера и врача. Регулярные записи заставляют спортсмена анализировать свои успехи и неудачи. Срок действия дневника должен соответствовать сроку перспективного плана. Дневник спортсмена содержит следующие разделы:

1. личные данные спортсмена.
2. характеристики физической технической фактической и теоретической подготовки
3. годовые планы подготовки
4. этапные (рабочие) планы подготовки
5. контрольные задания и результаты их выполнения
6. результаты участия в соревнованиях
7. ежедневные записи по каждому занятию и соревнованию с критическим анализом выполнения индивидуальных заданий и записью данных самоконтроля (пульс, вес, самочувствие)
8. перспективный план подготовки
9. учет выполнения этапных планов подготовки
10. учет выполнения перспективного плана подготовки
11. данные врачебных осмотров.

### **Тема 13. Правила игры.**

Игра в футбол – это соревнование двух команд, каждая из которых стремится овладеть мячом и провести его в ворота соперника. В игре

участвуют две команды по одиннадцать человек.

Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной 90-110 и шириной 45-75 м. Игра продолжается 90 мин. Первые правила игры была разработаны в Англии в 1863г.

Размеры футбольного поля: длина: максимум 90; максимум 120 метров;  
ширина: минимум 64, минимум 90метров;

Размеры футбольного поля для международных матчей,  
длина: максимум 100; максимум 110 метров;  
ширина: минимум 64, минимум 75 метров;

Размеры ворот: длина 7 м 32см, ширина 2м 44см по «внутреннему» измерению.

Стойки и перекладины ворот должны быть белого цвета.

Если в ходе матча сломается перекладина, матч должен быть прекращен только в том случае, если отремонтировать ворота или заменить их новыми не удастся в течение предусмотренного Регламентом соревнований времени. Если, например, Регламентом определен один час для замены пришедшего в негодность оборудования, а реально администрации стадиона потребуется чуть больше этого времени, то и судья и официальный делегат должны сделать все от них зависящее, чтобы игра состоялась (была завершена). На предматчевом совещании делегат должен проверить наличие запасных ворот, чтобы в случае необходимости затратить минимальное время на остановку игры.

Разметка должна наноситься хорошо видимыми линиями. Повседневной практике это линии белого цвета, которые хорошо выделяются на зеленом фоне травы. В зимнее время может быть использована синька (подкрашенны красным или синим цветом мел); в непогоду- деревянная стружка, песок. В тяжелых погодных условиях, например, во время обильных дождевых осадков можно использовать опилки, которые не размываются водой и достаточно хорошо видны на поверхности поля. В тяжелых условиях непогоды важно постоянно контролировать качество разметки и при необходимости требовать у администрации стадиона подправлять ее в перерыве матча.

Судья, руководствуясь принципом преимущества, останавливает матч, удаляет вратаря или другого игрока с поля за действия, повторно наказуемые предупреждением (в данном случае не спортивное поведение) и возобновляет игру «спорным мячом» в том месте, где находился мяч в момент остановки игры.

Коммерческая реклама размещается не ближе 1 метра от всех границ поля. В соответствии с решением III Международного совета к Правилу 1 на поле игры и его оборудовании (включая сетки ворот и ограничиваемое ими пространство) не допускается никакой коммерческой рекламы реальной или виртуальной с момента выхода команд на поле и до их ухода на перерыв, а также с момента их возвращения на поле после перерыва и до окончания матча. В частности, рекламный материал, любого рода не допустим на воротах, сетках флагштоках или их флагах. К этим предметам не может прикрепляться никакое постороннее оборудование (камеры, микрофоны и др.)

Обязательными элементами оборудования футбольного поля являются

ворота и угловые флаги. Флаги у средней линии поля и сетка (если ее наличие не оговорено в Регламенте соревнований) являются необязательными элементами оборудования футбольного поля. При установке флагов у средней линии поля следует обратить внимание, чтобы они размещались не ближе одного метра пересечения средней и боковой линий футбольного поля.

**Назначение средней линии**  
делит поле пополам; служит для определения положения «вне игры»; расположения игроков при начальных ударах;

Отметка, являющаяся центром поля, служит для установки мяча при выполнении начального удара (в том числе после каждого взятия ворот).

Ширина полотнища флага 35см; длина- 45см; высота древка - не менее 1м 50см. С незаостренным концом. «Усик» - должен размечаться на расстоянии 10м 15см от места пересечения боковой линии поля и линии ворот, так как угловой удар может выполняться из сектора, ограниченного радиусом в 1 метр и игроки противопожарной команды не должны находиться ближе 9,15м от мяча.

Ворота должны надежно закреплены на земле. Использование переносных ворот допустимо лишь в случае их соответствия данному требованию. Судья и официальный делегат должны произвести визуальный осмотр обеих ворот перед проведением предматчевого совещания, а затем и перед началом игры, чтобы убедиться в надежности их установки и крепления.

1. Сетка не должна мешать вратарю;
2. Сетка должна исключать попадание мяча в ворота с внешней стороны;
3. Сетка должна исключать возможность выхода мяча из ворот;
4. Сетка должна обеспечить гашение скорости мяча так, что последний, попав в ворота, не мог бы отскочить в поле.

5. На сетках ворот не допускается никакой коммерческой рекламы-реальной или виртуальной- с момента выхода команд на поле и до их ухода на перерыв, а также с момента возвращения на поле и до окончания матча.

Площадь ворот имеет два основных назначения:

- из ее пределов выполняется удар от ворот;
- вратарь в собственной площади ворот пользуется определенными преимуществами – его нельзя толкать (в том числе и правильно), кроме двух случаев:

- когда он стоит на земле и владеет мячом когда вратарь блокирует мяч.

Отсчет времени игры начинается с момента правильно выполненного начального удара.

Перед началом второго тайма судья должен доиграть оставшееся время, после чего начать второй тайм.

Если судья на последних секундах первого тайма назначил 11- метровый удар, тогда добавляет время выполнения 11 метрового удара, дожидается его результата и принимает решение о том, что 11-метровой удар выполнен.



## Тема 14. Совершенствование физических качеств.

Как всесторонняя физическая готовность волейболиста является своеобразным базисом технической, тактической и психологической подготовки, так сила мышц является основой развития всех физических качеств спортсмена, вне зависимости от избранного им вида спорта (специализации). От уровня развития силы мышц зависят все физические качества и двигательные навыки. Ни о какой специальной силе, быстроте, выносливости, прыгучести, ловкости и гибкости нельзя говорить всерьез, не связывая их теми или иными способами с проявлением физиологических качеств мышц.

В абсолютном понятии сила мышц зависит от их физиологического поперечника. Чем толще мышца, тем большее напряжение она может развить. Однако величина напряжения определяется нервной регуляцией, осуществляемой отделами коры больших полушарий головного мозга, координирующей три показателя: количество «включаемых» в работу мышечных волокон (так называемых двигательных единиц); частота нервных импульсов, поступающих в мышцу по нервным путям из центральной нервной системы; степень синхронизации (совпадения) усилий всех двигательных единиц, принимающих участие в напряжении мышц.

Под влиянием импульсов, поступающих в мышцу по двигательным (эфферентным) нервным путям, мышцы сокращаются с определенным усилием и на заданную длину. Правильности выполнения движения контролируется соответствующими нервными клетками (рецепторами) мышц, информация от которых по чувствительным (афферентным) нервным путям поступает в головной мозг. По тем же путям мышца получает сигнал к расслаблению.

Величина напряжения зависит от структуры и количества мышечных волокон (белые мышечные волокна, красные мышечные волокна, поперечнополосатые мышцы, гладкие мышцы различны по своему строению и степени возбудимости).

По своей природе свойства нервно-мышечного механизма заложены в человеке природой, т. е. врожденные. Подтверждением этому служат действия человека, внезапно подвергшегося серьезной опасности. Но динамика нервно-мышечного механизма зависит от волевых усилий, особенностей трудовой деятельности человека (бухгалтер, грузчик), сознательного целенаправленного развития физических качеств.

### *СИЛА*

В спортивной практике, в зависимости от условий, характера и величины проявления мышечной силы, важные значения имеют несколько разновидностей силовых качеств:

Абсолютная сила - предельное, максимальное усилие которое спортсмен может развить в динамическом или статическом режиме. Проявление абсолютной силы в динамическом режиме выражается в преодолении предельного подвижного веса, в статическом режиме - в удержании предельного веса максимальный период времени, либо в проявлении максимального усилия в

преодолении закрепленного веса.

Относительная сила - величина максимального усилия, которое может развить спортсмен с учетом веса тела (то есть величина силы, приходящаяся на 1кг веса спортсмена). Относительная сила - объективный показатель силовой подготовленности различных по морфологии спортсменов.

У футболиста чаще всего сила проявляется в движении (динамическая сила) и имеет три разновидности:

1. Взрывная - проявление силы с максимальным ускорением, что характерно для выполнения так называемых скоростно-силовых упражнений: прыжков при нападающем ударе, блокировании, доставании далеко летящих мячей;
2. Быстрая - проявление силы с не максимальным ускорением при перемещении и подготовительных движениях для выполнения технико-тактических приемов;
3. Медленная - проявляющаяся при сравнительно медленных движениях (практически без ускорения), характерна при приеме мячей и выполнении упражнений в фиксированном положении.

В основе развития силы мышц лежит их деятельность при значительных и возрастающих до максимального уровня напряжениях. Воспитание силы основано на чередовании работы с отягощениями и отдыхом в зависимости от интенсивности и объема работы.

Основными средствами силовой подготовки футболистов являются упражнения:

- с преодолением собственного веса;
- с преодолением собственного веса, отягощенного поясами, жилетами и др. приспособлениями;
- со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами, блочными устройствами и т.п.

### *МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ*

Метод максимальных усилий (или метод кратковременных усилий) заключается в преодолении спортсменом околопредельного или предельного сопротивления. Максимальные усилия можно развивать в течение короткого промежутка времени с интервалами, необходимыми для полного восстановления работоспособности организма (3-5 мин.).

Напряжения, предусматриваемые методом максимальных усилий, предъявляют высокие требования к нервно-психологическим возможностям спортсмена, вызывают значительные сдвиги в организме и, следовательно, требуют большого промежутка времени для полного восстановления.

Метод повторных усилий, так же как и предыдущий, предусматривает проявление максимальных мышечных усилий спортсмена, только физиологический эффект в данном случае достигается не величиной отягощения, а числом повторений одного и того же упражнения.

При значительных отягощениях в небольшом числе повторений будет воспитываться, главным образом, медленная сила. Большое число повторений при небольших отягощениях развивает, в основном, силовую выносливость. Упражнения с многократным преодолением непределельного сопротивления с

предельной скоростью также дают эффект мышечного усилия, но его предел определяется максимальной скоростью повторения упражнения. Метод повторных усилий, в принципе, исключает предельные мышечные усилия, так как работа выполняется в оптимальном для каждого спортсмена режиме, а различные сочетания соотношений величины сопротивления и числа повторений способствует направленному развитию силовых качеств. Метод изометрических напряжений содержит упражнения статического характера, при выполнении которых мышцы напрягаются не укорачиваясь, а силовые напряжения не сопровождаются движением, например, растягивание спортсменом собственных рук, сцепленных в замок. В организме к изометрическому мышечному сокращению приближается напряжение, развиваемой мышцей при попытке поднять непосильный груз. В практике подготовки спортсменов разработаны общие принципы изометрической тренировки: Прежде чем приступать к выполнению изометрических упражнений, следует обязательно проделать непродолжительную разминку из 5-6 упражнений, выполняя их с большой амплитудой движения и с возрастанием интенсивности. Каждое статическое напряжение должно длиться не более 6 секунд при постепенном нарастании усилия до максимального в течение последних 3 секунд. Нагрузка в процессе занятий должна увеличиваться по мере повышения уровня физической подготовленности и развития силовых качеств. Прирост силы обеспечивается выполнением минимального числа повторений и максимальными усилиями. Для сохранения достигнутого уровня развития силы необходимо регулярно выполнять изометрические упражнения. При выполнении изометрических упражнений, особенно на первом этапе занятий, недопустимы перенапряжения.

### *СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ РАЗВИТИЕ СИЛЫ*

В игре футболист выполняет разнообразные движения, многие из которых требуют значительных усилий. По мере повышения квалификации его физическая подготовленность имеет более специализированный характер. Применительно к силовой подготовке это означает, что футболист должен четко представлять структуру и характер работы мышц при выполнении основных технико-тактических действий, определять мышцы, несущие при этом основную нагрузку, иметь представление о том, какой уровень развития силы необходим для каждой отдельной мышцы, участвующей в выполнении приема.

Решающее значение в данном случае имеет умение тренера или самого спортсмена подобрать соответствующие упражнения для каждой группы мышц или отдельной мышцы с целью выборочного воздействия на «слабые звенья». Для составления программы специализированной силовой подготовки (как и других физических качеств) необходимы три последовательные операции:

- анализ работы мышц. На каждое упражнение по совершенствованию отдельных приемов игры необходимо составить таблицу движений тела или отдельных его частей с подробным анализом работы мышц;

- определение уровня развития силы «работающих» мышц. Наиболее точное представление об уровне развития силы дают специальные приборы (например, динамометры и др.), фиксирующие силу определенных мышечных групп, причем

основным критерием должен быть показатель относительной силы;

- подбор специализированных упражнений позволяет определить основные группы мышц, участвующие в выполнении технико-тактических приемов. Установив уровень их развития и сравнив его с имеющимися эталонами, можно выявить «слабое звено» и подобрать соответствующие упражнения для аналитического, направленного воздействия на отдельные мышечные группы и мышцы. В спортивной практике все большее распространение находят изокинетические упражнения, идентичные по сущности и характеру применения усилий основным рабочим движениям волейболиста при выполнении конкретного игрового действия. В первую очередь необходимо развивать силу мышц ног, плечевого пояса, рук, брюшного пресса, спины и т. д.

Для этого следует применять комплекс средств вспомогательной гимнастики, акробатики, штанги, легкой атлетики, упражнения с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метания легкоатлетических снарядов и т. п.

Особенно эффективны для развития силы упражнения с отягощением и сопротивлением. И если в них присутствует элемент единоборства, то это самым положительным образом влияет на проявление волевых качеств.

Методы развития специальных силовых качеств, определенных мышечных групп и мышц футболиста требует или максимального количества повторений или максимального отягощения:

- упражнения со штангой или весом - приседания и вставания с весом на плечах, постепенно увеличивающимся до максимального;

повороты туловища вправо и влево с постепенно увеличивающимся весом на плечах;

- наклоны туловища вперед и назад с постепенно увеличивающимся весом на плечах;

- поднимание постепенно увеличивающегося веса от пола на вытянутые руки (рывок);

- поднимание максимального веса от пола до уровня колен;

выдвижение постепенно увеличивающегося веса от груди на прямые руки вверх;

- выталкивание веса от груди вверх на прямые руки (толчок);

выжимание вверх-вперед (на прямые руки) постепенно увеличивающегося веса лежа на спине;

- полуприседания с быстрым вставанием и подъемом на носки с постепенно увеличивающимся весом на плечах;

выпрыгивание из полуприседа и приседа на одной и двух ногах с постепенно увеличивающимся весом на плечах;

подпрыгивание при неполном упругом сгибании коленных суставов с постепенно увеличивающимся весом на плечах.

### *БЫСТРОТА*

Быстрота как физическое качество характеризует одну из сторон моторики человека и выражается в его способности совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом двигательные

действия выполняются в идентичных условиях, длятся непродолжительно и утомления не возникает.

Выделяются три основные элементарные формы проявления быстроты:

1. Быстрота двигательной реакции определяется скоростью протекания нервных процессов по рефлекторному кольцу.

Время, затрачиваемое от появления раздражителя до начала ответного действия, в физиологии называют латентным. Латентное время зрительно-моторной реакции у нетренированных людей, колеблется, как правило, в пределах от 0,20 до 0,35 секунды. У спортсменов оно составляет от 0,15 до 0,20 секунды. Время реакции на звуковой сигнал обычно несколько короче.

2. Быстрота как скорость одиночного движения обуславливается:

морфологическими особенностями строения мышц. Известно, что скорость одиночного сокращения гладких мышц может достигать нескольких секунд. В то же время скорость одиночного сокращения поперечнополосатых мышц выражается в сотых и, как максимум, в десятых долях секунды в зависимости от физиологического поперечника мышцы. Чем толще мышца, тем большее напряжение она может развить, а, следовательно, при прочих равных условиях, тем больше скорость одиночного движения;

3. С биохимической точки зрения содержанием АТФ в мышцах скоростью расщепления АТФ под влиянием нервного импульса.

Быстрота как способность к высокому темпу выражается в максимальной частоте движений в определенный период времени и обуславливается:

- подвижностью нервных процессов, то есть скоростью перехода двигательных центров от возбуждения к торможению и обратно;
- скоростью реасинтеза АТФ в мышцах. Поскольку скоростные движения кратковременны, то реасинтез АТФ осуществляется почти исключительно за счет анаэробных механизмов, что приводит к образованию большого кислородного долга, погашение которого затягивается до десятков минут;
- многие исследователи отмечают, что элементарные формы проявления быстроты не всегда взаимосвязаны. Быстрота реакции еще не гарантирует быстроты движений и наоборот. Так же не установлена зависимость между особенностями телосложения человека и максимальными скоростными показателями.

### *РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ*

В практике спорта при воспитании быстроты основное внимание уделяется двум видам реакции:

а) простые реакции - это ответ заранее известным движением на заранее известный, внезапно появляющийся сигнал.

В практике спорта наблюдается большой перенос в проявлении простых реакций. Спортсмены, быстро реагирующие в одних ситуациях, так же быстро реагируют и в других. Ученые считают, что тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции. Улучшения быстроты простой реакции можно добиться несколькими методами:

- повторным, заключающимся в возможно более быстром реагировании на

внезапно появляющийся сигнал в повторяющихся ситуациях. Например, выполнение приема мяча двумя руками снизу в ответ на заранее известный нападающий удар партнера;

- аналитическим, предусматривающим, что тренировка быстроты реакции проводится в упрощенных условиях. Упрощения выполнения упражнения можно достичь расчленением его на составные части и разучиванием их с соблюдением дидактических принципов и педагогических правил;

- сенсорным, основанным на развитии чувства времени, предусматривающим три этапа: на первом спортсмен выполняет движения, стараясь реагировать на сигнал с максимальной быстротой, и тренер сообщает ему время каждого выполненного движения; на втором — сам определяет время выполнения движения; и на третьем — выполняет движения с различной быстротой по конкретным заданиям тренера.

б) Сложные реакции. Наиболее типичной сложной реакцией при занятиях волейболом является реакция на движущийся объект (мяч, игрок). Так, например, при приеме мяча в защиту футболист должен:

- увидеть мяч;
- оценить направление скорости полета;
- решить, как его принять и куда направить;
- выполнить задуманный план.

Быстрота реакции на внезапно появившийся движущийся предмет (объект) занимает от 0,25 до 1 секунды, и большая часть этого времени (до 90%) затрачивается на фиксацию предмета глазами. Таким образом, в реакции на движущийся предмет основное значение имеет умение его видеть, что затрудняется с увеличением скорости движения. В тех случаях, когда мяч зафиксирован взглядом футболиста до начала ответного действия, время двигательной реакции значительно сокращается. В некоторых случаях большое значение имеет интуиция. Скорость полета мяча после нападающего удара достигает 30 м в секунду, а время полета до земли составляет лишь 0,10—0,12 секунды. Тем не менее, высококвалифицированные футболисты за счет интуиции часто уверенно принимают мячи, посланные нападающим с большой силой.

Точность реакции подвижущийся объект совершенствуется параллельно с развитием быстроты, лишь вначале следует отвести несколько занятий, специально направленных на развитие точности реакции. При этом надо объяснить ученикам, что действия необходимо выполнять как бы несколько опережая движущийся объект.

Составной частью сложных реакций является реакция выбора оптимального варианта направленности выполнения ответного действия из числа возможных в зависимости от сложившейся ситуации (нестандартного действия партнера, соперника и т. д.).

Выбор реакции зависит от изменения игровой ситуации как за счет действий игроков своей команды, так и соперника. Важную роль в развитии быстроты и точности реакции имеет автоматизация выполнения технических действий. Она достигается путем выработки динамического стереотипа при выполнении конкретных действий. Динамический стереотип является физио-

логической основой автоматизации навыков и обеспечивает легкое и экономное выполнение технико-тактических приемов в сложных условиях игры. Основой же создания динамического стереотипа при выполнении технико-тактических приемов служит метод многократных упражнений, совершенствование их в условиях, приближенных к игровым, причем эти упражнения являются важнейшим средством воспитания специальных физических качеств волейболиста.

Быстрота отдельного движения, как отмечалось, зависит от нескольких факторов и может развиваться с помощью силовых и скоростно-силовых упражнений, приведенных в разделе «Воспитание силы». Положительный эффект при воспитании быстроты движения дает соревновательный метод. Соревнования в быстроте выполнения могут проводиться между отдельными спортсменами, парами, командами.

Быстрота как способность к высокому темпу движений может развиваться с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью. Для этого рекомендуются кратковременные (10-20 секунд) упражнения в максимальном темпе с соблюдением следующих требований:

Техника спортсмена должна обеспечивать выполнение упражнений на высоких скоростях.

Упражнения должны быть настолько усвоены занимающимися, чтобы во время движения основные усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Основным методом воспитания быстроты как способности к высокому темпу движения, является повторный метод, преследующий главную цель — повысить максимальную скорость выполнения заданий. При этом:

- продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения его интенсивность работы не снижалась;
- в каждой попытке спортсмен должен стремиться показать наилучший результат;
- скорость движений при повторных попытках не должна заметно снижаться.

Выполнение скоростных упражнений связано с образованием кислородного долга. Поэтому, интервалы для отдыха между повторными выполнениями должны быть такими, чтобы возбуждение центральной нервной системы не успело существенно снизиться, а кислородный долг смог компенсироваться. Процесс воспитания быстроты эффективнее, когда волейболисты не утомлены предшествующей деятельностью. Поэтому скоростные упражнения рекомендуется предлагать занимающимся ближе к I началу занятий, а в тренировочном микроцикле на первый или второй день после отдыха.

### *ГИБКОСТЬ*

Гибкость - это способность спортсмена свободно выполнять двигательные действия при выполнении технико-тактических приемов, требующих максимальной амплитуды движений. В футболе гибкость проявляется при выполнении всех игровых действий.

Специфика игры предъявляет высокие требования к подвижности в плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных, голеностопных, тазобедренных суставах, крестцово-позвоночном сочленении. Возможность двигательных действий с максимальной амплитудой определяется:

- природными, врожденными свойствами суставов (форма и площадь сочленяющихся поверхностей);
- длиной и эластичностью мышц, связок и сухожилий;
- особенностями центральной нервной системы, позволяющими в состоянии эмоционального подъема увеличивать гибкость при выполнении движений, требующих максимальной амплитуды;
- внешней температуры среды: при повышении температуры гибкость увеличивается.

Выделяют два вида гибкости:

1. Активная — когда увеличение амплитуды движения в суставе достигается за счет собственных мышечных усилий (под влиянием центральной нервной системы);
2. Пассивная — когда увеличение амплитуды движения происходит под воздействием внешних сил (тяжести предмета или усилий партнера).

Методика воспитания гибкости. Гибкость сравнительно легко воспитывается в процессе тренировки. Наибольший эффект достигается в занятиях с детьми 10—14 лет. Следует учитывать, что развитие гибкости позвоночного столба и тазобедренного сустава — процесс более длительный и трудоемкий. При движениях с максимальной амплитудой подвижность в суставах нередко ограничивается недостаточной способностью мышц-антагонистов растягиваться, что усугубляется ограниченными силовыми возможностями соответствующих мышц, участвующих в выполнении движения. Поэтому наряду с упражнениями на растягивание мышц-антагонистов необходимо применять специальные силовые упражнения для соответствующих групп мышц. Считается целесообразным чередование упражнений на гибкость и силовых упражнений с таким расчетом, чтобы те и другие воздействовали примерно на одни и те же мышечные группы.

Необходимо систематически развивать и поддерживать гибкость, отдавая предпочтение упражнениям, близким по структуре к движениям волейболиста при выполнении технико-тактических приемов.

Упражнения, после предшествующей хорошей разминки, выполняются сериями по 10-15 повторов в каждой с интервалами 1,5-2,0 минуты. Интервалы между сериями рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление (типа потряхивания). Пределом амплитуды движений при выполнении упражнений на гибкость является появление болевых ощущений.



## Тема 15. Комплексный контроль в футболе.

В последние годы у тренеров и специалистов в области футбола заметно повысился интерес к проблемам комплексного контроля подготовки игроков. Тренеру необходима достоверная информация об уровне подготовленности любого футболиста команды, на основе которой составляются планы и программы подготовки. Комплексный контроль реализуется в системе тестирования, и его показатели должны отвечать требованиям стандартизации тестов:

- Соответствие стандартизированной методике измерений результатов в тестах.

- Надежность и информативность тестов.

- Вид контроля.

- Система оценок.

Комплексный контроль в футболе полностью реализуется после регистрации следующих групп показателей:

- Критерии соревновательной деятельности (СД).

- Критерии тренировочной деятельности (ТД).

- Показатели физического состояния футболиста.

*Контроль соревновательной деятельности* позволяет определять уровень подготовленности как отдельных футболистов, так и команды в целом, наметить пути совершенствования индивидуальных и командных действий. В футболе контроль соревновательной деятельности включает в себя регистрацию следующих показателей:

- индивидуальные технико-тактические действия;

- коллективные технико-тактические действия;

- двигательные перемещения футболистов по полю;

- биологические и биомеханические критерии.

Контроль индивидуальных технико-тактических действий включает в себя регистрацию точно и неточно выполненных предыдущих действий: передачи мяча, ведение мяча, отбор и передача мяча, удары по воротам, игра головой, обводка соперника. Этим показателям рассчитывается коэффициент точности, который определяется как отношение точно выполненных действий к их общему количеству. При контроле коллективных технико-тактических действий наиболее информативными являются следующие показатели:

1. Эффективность атакующих и оборонительных действий;

2. Активность атакующих и оборонительных действий;

3. Разнообразие атакующих и оборонительных действий.

Контроль биологических показателей соревновательной деятельности во многом позволяет тренеру определить уровень физической подготовленности отдельно взятого футболиста. В качестве информативного показателя используется частота сердечных сокращений (ЧСС), которая регистрируется с помощью «Спорттесторов». Контроль над тренировочной деятельностью

заключается в ежедневной регистрации количественных показателей характеристик тренировочных упражнений и позволяет оценить правильность выбора средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Информативны следующие *характеристики тренировочной деятельности* футболистов:

1. Специализированность - соответствие в большей или меньшей степени любого тренировочного средства с соревновательным упражнением.

2. Сложность (координационная и психическая).

3. Направленность

воздействие тренировочных упражнений на развитие различных двигательных качеств.

4. Величина - степень воздействия нагрузки на организм футболиста.

Оценка специализированности тренировочных упражнений происходит путем исследования структуры тренировочного упражнения относительно структуры соревновательного упражнения. Чем больше совпадений при анализе, тем выше мера специализированности. Информативным критерием является *коэффициент специализированности нагрузки*, который определяется как отношение времени *выполнения специфических упражнений* к общему времени тренировочного занятия. Тренер в своей работе должен планировать динамику коэффициента специализированности на разных этапах подготовки, что позволит оценить качество тренировочной работы.

В футболе к показателям сложности упражнений можно отнести:

- а) соответствие тренировочного упражнения соревновательному;
- б) скорость выполнения упражнений;
- в) психическое состояние футболистов;
- г) объем и степень разносторонности технико-тактических действий.

Коэффициент сложности определяется как отношение времени выполнения сложных специфических упражнений к времени выполнения всех специфических упражнений.

В футболе направленность специфических упражнений во многом определяется их сложностью, размерами площадки, количеством футболистов, выполняющих упражнение. Величина нагрузки в футболе определяется через величину механической работы, выполненной футболистами, и по показателям функциональных реакций организма футболиста на эту работу. Величину нагрузки можно оценить, умножив время упражнения на интенсивность энергозатрат. В практике футбола для получения дополнительной информации о подготовленности футболистов осуществляют этапный, текущий и оперативный виды контроля

*Содержание и организация этапного контроля*

Этапный контроль проводится 2-4 раза в год и позволяет оценивать уровень подготовленности футболистов, достигнутый на оп-

ределенном этапе годового цикла. При этапном контроле проводятся следующие мероприятия: контроль состояния здоровья (осуществляется врачами-специалистами), контроль телосложения (рост, масса, состав тела); контроль физической подготовленности с помощью различных тестов (тест Купера, бег 30м, бег 60м, PWC170 и т.д.); контроль быстроты и точности тактического мышления

#### *Содержание и организация текущего контроля*

Массу тела во время утреннего взвешивания Текущий контроль проводится перед тренировочным занятием и позволяет оценить быстроту и характер восстановительных процессов после нагрузки тренировочных занятий предыдущего дня. Информация, полученная в результате текущего контроля, позволяет корректировать нагрузку тренировочных занятий на день.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние футболиста непосредственно во время выполнения упражнения на тренировочном занятии или сразу же после его окончания. В практике оперативного контроля используют неспецифические (работа на велоэргометре, бег на различные дистанции, степ-тест) и специфические (упражнения с мячом) тесты-упражнения. Полученные данные сопоставляются с информацией об уровне физической работоспособности футболистов и о значении выполненной ими тестирующей нагрузки, после чего можно делать выводы об оперативном состоянии игроков.

При проведении комплексного контроля у юных футболистов главным является получение данных о функциональных возможностях их организма, о технико-тактической, физической и психической подготовленности. Прежде всего, оценивается уровень технико-тактического мастерства, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Для этого используются педагогические наблюдения, метод экспертных оценок, контрольные испытания (тесты), психолого-педагогические методики исследования. Большое внимание должно уделяться контролю над психической устойчивостью к сбивающим факторам.

Результаты, полученные в ходе комплексного контроля, необходимо использовать для планирования и коррекции планов тренировки. Футболист в любом возрасте должен знать, что вся его деятельность на футбольном поле зависит от данных контроля, поэтому мотивация в тестировании различных показателей у него должна быть максимальной.

## Вопросы для самоконтроля

1. Формы и содержание занятий по футболу со школьниками в связи с изменением школьной программы по физической культуре.
2. Внеклассная работа по футболу в школе.
3. Подвижные игры как одно из средств подготовки юных футболистов
4. Особенности методики обучения и тренировки детей школьного возраста.
5. Методика обучения техническим приемам игры в футбол в школе.
6. Начальное обучение юных футболистов тактике игры.
7. Подбор специальных упражнений для овладения индивидуальными групповыми тактическими действиями нападения на занятиях в секциях.
8. Подбор специальных упражнений для овладения индивидуальными групповыми и командными тактическими действиями защиты на занятиях; в секциях по футболу.
9. Подбор специальных упражнений для овладения индивидуальными групповыми тактическими действиями нападения на занятиях в секциях по футболу.
10. Методика и средства обучения и совершенствования юных футболистов введение игры быстрым прорывом.
11. Планирование и учет учебной и внеклассной работы по футболу в школе.
12. Нормы допустимых нагрузок для юных футболистов.
13. Содержание и анализ уроков в учебно-тренировочной работе в ДЮСШ по футболу в подготовительном периоде.
14. Урок - основная форма организации занятий по футболу в школе.
15. Анализ эффективности различных тактических систем игры в защите
16. Дисциплина и психологическая подготовка - важнейшие факторы успешного выступления команд в соревновании по футболу.
17. Методика развития специальной быстроты и специальной ловкости футболистов.
18. Изменение уровня способности футболиста дозировать усилия при выполнении приемов игры в командах высших разрядов.
19. Изменение степени развития координации и способности концентрировать волевые направления в момент выполнения упражнений у футболистов команды класса «А».
20. Изменение физической работоспособности у футболистов в тренировочном процессе.

### Использованные литературы:

1. Ашмарин Б.А «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании» (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры). М.: ФиС, 1978
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: ФиС, 1980
3. Бэтти Э. Современная тактика футбола. М.: ФиС, 1974
4. Качани Л., Горский. Тренировка футболистов. Спорт словацкое физкультурное издательство, Братислава, 1984.
5. Кондратьев А.И., Зеленцов А.М., Лабановский В.В., Ткачук В.Г. Тактика и стратегия в футболе. Киев, "Здоровье", 1989.
6. Латышев Н.Г. Практикум футбольного арбитра. М.: ФиС, 1977
7. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболистов М: ФиС, 1982.
8. Романенко АН., Джус О.Н., Догадин М.Ч. Книга тренера по футболу. Киев, "Здоровье", 1989.
9. Симаков В.И. Футбол. Парные тактические комбинации. М 1975.
10. Симаков В.И. Стандартные положения в футболе. М.: ФиС 1973.
11. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. М., 1976 .
12. Чанади Арпад. Футбол. Техника. М.: ФиС, 1978.
13. Чанади Арпад. Футбол. Тренировка. М.: ФиС, 1976.
14. Футбол. Учебник для вузов. Под ред. Казакова П.Н. М.: ФиС, 1976.
15. Футбол в коллективах физкультуры Под общ. ред Брейкина АД. М.:
16. Управление футбола Спорткомитета СССР. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. М., 1981.
17. Управление футбола Спорткомитета СССР. Управление тренировочным процессом подготовки футболистов на основе срочного тренировочного эффекта.

## С о д е р ж а н и е

Введение .....	3
Тема 1. Система физического воспитания, ее основы.....	4
Тема 2. Цель и задачи физического воспитания.....	6
Тема 3. Основные понятия в теории и методике.....	11
Тема 4. Термины в теории и методике.....	14
Тема 5. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.....	17
Тема 6. План конспект урока .....	20
Тема 7. Урок-основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение.....	24
Тема 8. Организация и проведение занятий .....	31
Тема 9. Методика начального отбора.....	34
Тема 10. Методики обучения футбола .....	36
Тема 11. Зачетные требования.....	41
Тема 12. Контроль за спортивным совершенствованием.....	43
Тема 13. Правила игры .....	46
Тема 14. Совершенствования физических качеств.....	49
Тема 15. Комплексный контроль в футболе .....	57
Вопросы для самоконтроля .....	60
Использованные литературы.....	61

Кенжегалиев.Н.С.

Учебно-методическая разработка по дисциплине  
«Теоретические и методические основы футбола в школе»  
для студентов  
специальности 050108 – «Физическая культура и спорт»

Формат 60x84 1\12  
Объем 63 стр., 5,25 печатных листа  
Тираж 20 экз.  
Отпечатано  
В Редакционно- издательском отделе  
КГУТиИ им.Ш.Есенова  
г.Актау, 32мкр.