

Федотов Павел Владимирович

учитель

МБОУ «Стемасская ООШ»

с. Стемасы, Чувашская Республика

ОБУЧЕНИЕ ФУТБОЛУ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Аннотация: в работе раскрывается вопрос обучения футболу на уроках физкультуры в школе. Сейчас очень остро стоит вопрос о двигательных способностях и возможностях подрастающего поколения. Современные школьники с учетом сложной школьной программы и увлечением компьютерами совершенно перестали играть в футбол и другие игры на улице. Небольшой процент детей посещает спортивные секции. Внедряя футбол в школьную программу, мы сможем осуществить сразу несколько целей. Во-первых, дети будут с удовольствием посещать уроки, во-вторых, повысится физическая нагрузка, что так не хватает современным детям и, в-третьих, возможно, у кого-то проявится талант к футболу. Внедрение командных игр на уроках физической культуры в школе будет способствовать развитию и усовершенствованию личностных качеств (характера, темперамента, выработки мотивации, коммуникативных качеств).

Ключевые слова: урок физкультуры, школьная программа, двигательные способности, личностные качества.

Актуальность. Футбол является популярным видом спорта среди детей и подростков, обладающим широкими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности. Начальное обучение игре в футбол осуществляется как в спортивных школах различного профиля, так и секциях общеобразовательных школ.

В условиях школьной спортивной базы, обеспеченности спортивным инвентарем и оборудованием, подготовленности педагогических кадров необходима разработка педагогически оправданных технологий обучения навыкам иг-

ры в футбол, применение наиболее эффективных на начальном этапе подготовки средств и методов для овладения технико-тактическими навыками игры.

Футбол имеет существенное отличие от трех спортивных игр, рекомендуемых Программой по физической культуре: согласно правилам соревнований, вся игровая деятельность в нем осуществляется ногами, за исключением бросания мяча из-за боковой линии и игры вратаря. Поэтому футбол в большей степени, чем другие спортивные игры, способствует развитию координации движений, выполняемых ногами.

Футбол как доступный и достаточно популярный среди молодежи вид спорта характеризуется высокой игровой и двигательной активностью. В основе двигательной активности лежат функциональные возможности спортсменов, способность реализовывать их в игре.

Целью изучения футбола в общеобразовательной школе является воспитание у учащихся потребности в занятиях футболом на протяжении всей жизни. Она достигается путем решения следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья школьников, повышение их физической подготовленности.
2. Приобретение знаний, позволяющих самостоятельно заниматься футболом.
3. Формирование умений и навыков, направленных на овладение комплексом технических приемов и тактических действий игры в футбол, а в итоге – овладение способностью на должном уровне играть во время учебы в школе и после ее окончания.

Обучение и подготовка – это единый процесс, который направлен на укрепление здоровья и развитие физических качеств, технических, тактических и психологических в течение всего учебного процесса. Важность возраста для социализации, формирования базы для гармоничного развития личности и подготовки к активной жизни вряд ли может быть переоценена. Именно в этот период формируется система ценностей, где одно из основных мест должно быть уделено физической культуре и здоровью.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на совершенствование формы и функций организма, где развиваются двигательные навыки, умения и знания, связанные с ним. Физическая активность является комплексной основой всестороннего развития. Успех в любом виде деятельности широко определяется физическим здоровьем. В структуре уровня научных исследований и использования информационных технологий физическое развитие занимает важное место.

Подростковый период – это этап в жизни важных физических, психологических и психосоциальных изменений, переход которых непрост и на котором необходимо вести здоровый образ жизни, чтобы приобрести адекватный уровень физического состояния.

Главная цель физических упражнений состоит в том, чтобы помочь улучшить процессы роста и развития детей и подростков. Физическая активность может быть связана с социальным и эмоциональным благополучием детей.

Для этого программы физического воспитания должны обладать качественными характеристиками. Разработка и реализация программы физического воспитания должна гарантировать, что время и учебные материалы программы позволяют учащимся узнать специальные физические упражнения и уметь их выполнять.

Главной формой организации занятий по футболу в школе является урок. Он охватывает все составляющие учебного процесса: методы и средства, этапы усвоения, их последовательность и разнообразие сочетаний.

Футбольные уроки предполагают процесс, который дает необходимые знания, направленные на интеллектуальное и нравственное развитие, при этом, он формирует навыки, поведенческие привычки и способы действия в воспитании подростков.

Урок физического воспитания проводят в зале, на открытых площадках или футбольном поле. Длится он 45 мин. Учитель создает на уроке оптимальные условия для осуществления процесса физического развития. Урок, как и

другие формы занятий физическими упражнениями состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Центральное место в подготовительной части урока занимает функциональная подготовка организма. Эта цель достигается при помощи легко дозированных упражнений, которые не требуют длительного времени на подготовку и выполнение. Содержание подготовительной части урока должно быть четко связано с последующей деятельностью учащихся на поле.

Во время занятий футболом осуществляется контроль за воспитанием ловкости, проверяется способность быстро и оптимально решать двигательные задачи, возникающие неожиданно, правильно и быстро выбирать и выполнять нужные движения (действия).

Цель урока достигается в его основной части. Она может иметь несколько этапов. Сложные задачи, связанные с освоением нового материала, решают в начале основной части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, детализированное изучение и совершенствование.

Во время занятий применяется метод стандартно-повторный; метод вариативного упражнения; игровой метод; соревновательный метод.

Используя метод вариативного упражнения, можно существенно улучшить координационные способности.

1 комплекс упражнений – условия выполнения упражнения изменяются в пределах строго указанной вариации отдельных движений или всей формы упражнения:

- изменение направлений движения во время ведения мяча;
- изменение скорости или темпа движений в ускоренном или замедленном темпе, бег с ускорением и замедлением;
- изменение исходных положений (бег спиной вперед, старт из положения лежа и т. п.);
- изменение силовых компонентов (прыжки в пол силы, в четверть силы и т. д.);

– выполнение упражнения разными способами (бег малыми шагами, с высоким подниманием бедра, с закидыванием голеней назад и т. д.).

2 комплекс упражнений – выполнение упражнений в необычных сочетаниях:

– выполнение основного упражнения с включением дополнительных движений (ловли мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом и т. п.);

– сочетание знакомых упражнений в новую комбинацию;

– «зеркальное» выполнение упражнения.

3 комплекс упражнений – использование внешних условий:

– использование звуковых сигналов как команды к изменению условий выполнения упражнения;

– усложнение условий выполнения с помощью дополнительных средств (передача двух мячей, ведение двух мячей и т. п.);

– выполнение упражнения после «раздражения» вестибулярного аппарата (кувырок вперед, затем удар мяча по воротам, удар по мячу после поворота на 180 градусов, 360 градусов и т. д.;

– выполнение упражнений на координацию.

Общая физическая практика и многоплановые упражнения являются важными элементами, которые позволяют школьникам улучшить свои координационные способности, равновесие, а также уровни силы и мощности, которые связаны с обучением специфическим футбольным навыкам.

В заключительной части урока необходимо обеспечить направлено, постепенное снижение функциональной активности организма, для чего добираются легко дозированные нагрузки.

Подробнее со старшими учениками проводятся еще и тематические занятия. Тематический урок посвящается одной из тем учебной программы (физическая подготовка, техника, тактика). На занятиях по футболу целесообразно применить в комплексной организации такие методы: круговой и текущий (для обучения); игровой и соревновательный (для совершенствования техники, тактики и физической подготовки).

Заключение. Физическое воспитание имеет важное значение для развития физического и психического здоровья учащихся. На уроках физкультуры учащиеся учатся заботиться о своем теле, а также учатся работать в команде для преодоления трудностей.

Качественные программы физического воспитания необходимы для повышения физической компетентности, физической подготовки, связанной со здоровьем, ответственности за себя и получения удовольствия от физической активности для всех учащихся, чтобы они могли быть физически активными на протяжении всей жизни.

Крайне важно чтобы все учащиеся посещали уроки физкультуры, чтобы они могли понять важность ведения здорового образа жизни, который может оказать положительное влияние на их здоровье и благополучие в дальнейшей жизни.

Изучение физической культуры позволяет учащимся развиваться физически, социально и эмоционально. Они могут развивать такие навыки, как командная работа и сотрудничество, а также снимать стресс и улучшать общий уровень.

Список литературы

1. Обучение футболу на уроках физической культуры в средней школе [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-futbolu-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-sredney-shkole> (дата обращения: 23.10.2025).