

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей № 4»**

141090, Московская обл., г. Королев ,ул. Комитетская, д.-31

тел/факс (495) 519 08 46

Методическая разработка

по теме:

**Развитие физических качеств учащихся 5-6 класса
средствами футбола.**

Составил:

учитель физкультуры
МБОУ «Лицей №4»
Коршков В.Ф.

г. Королев

Футбол – это искусство!

В настоящее время система школьного образования подвергается значительным изменениям. Это связано со стремлением привести учебную программу в соответствие с новыми государственными образовательными стандартами, обеспечив тем самым высокое качество обучения.

Приобщение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом является сегодня одной из приоритетных задач. Правильный режим двигательной активности ребенка станет залогом здорового образа жизни взрослого индивида. Кроме того, занятия физической культурой оказывают существенное влияние на становление морально-волевых качеств формирующейся личности, прививая ей навыки трудолюбия, настойчивости, организованности и дисциплины.

История развития школьного физкультурного образования позволяет судить о том, что программно-методическое обеспечение данной предметной дисциплины неоднократно изменялось и совершенствовалось. Но мониторинг показателей физического развития выпускников российских школ приводит к неутешительным выводам: по официальным данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации в 2015 году среди лиц данной возрастной категории физически здоровых молодых людей насчитывалось только 29,1 %; у всех остальных были диагностированы хронические соматические заболевания различной этиологии. Причем показатели физического здоровья школьников с каждым годом продолжают снижаться.

Если до внедрения государственных стандартов нового поколения школьная программа по физической культуре преимущественно была ориентирована на интенсивное развитие физических качеств учащихся, то сегодня главной целью становится формирование самостоятельности и активности детей в организации своего спортивного досуга и проведении регулярных занятий физической культурой. Однако воспитание физической культуры личности невозможно без поддержания интереса школьников к занятиям по данной дисциплине.

Футбол – один из наиболее популярных среди детей и подростков видов спорта. Поэтому многие современные специалисты в области физической культуры рекомендуют ее использование в качестве средства физического развития школьников. Государственные образовательные стандарты по физической культуре содержат материалы по обучению популярным спортивным играм, в том числе футболу. Однако на практике педагоги часто сталкиваются с проблемами при реализации установленных рекомендаций. К примеру, тренеры отмечают недостаток времени на освоение техники и приемов футбола во время урочного обучения. Поэтому изучение потенциальных возможностей развития физических качеств школьников средствами футбола, а также разработка эффективных методик с учетом возрастных особенностей обучающихся сохраняют свою актуальность.

Цель работы: изучение процесса развития физических качеств школьников средствами футбола на уроках физической культуры в 5-6 классах.

Задачи исследования:

1. составить характеристику футбола как вида спорта и средства физического воспитания школьников;

2. изучить методики развития физических качеств школьников средствами футбола;
3. описать морфофункциональные характеристики учащихся 5-6 классов;
4. разработать комплекс упражнений для развития физических качеств на основе игровых элементов футбола;
5. произвести опытно-экспериментальную оценку эффективности разработанного комплекса.

Глава 1. Теоретические основы обучения футболу учащихся средней школы

1.1 Футбол как вид спорта и средство физического воспитания

Футбол (от англ. foot- ступня, ball- мяч) является сегодня самым популярным командным видом спорта в мире. Точная дата возникновения футбола не известна современным исследователям. Игры с мячом были распространены во многих регионах мира, о чем говорят сведения из письменных источников и фактические находки археологов. Самой древней из предшественниц футбола считается игра «цуцзюй», популярная в Древнем Китае: первые упоминания о ней относятся ко второму веку до нашей эры. Сведения о японской игре с мячом «кемари» встречаются в письменных источниках, датированных 644 годом нашей эры. В результате археологических исследований на территории Австралии были обнаружены мячи из крысиных шкур, внутренностей крупного скота, скрученной шерсти животных. В Северной Америке играли в «pasuckuakohowog» (в дословном переводе - «они собрались, чтобы поиграть в мяч ногами»); причем возраст первых игровых площадок составляет около 1600 лет до нашей эры.

В книге Джозефа Страта «Спорт и иное времяпрепровождение» содержится описание футбола: игры с мячом, популярной на европейском континенте. В этот же период, в начале XIX века футбол переходит из разряда уличной игры в организованный вид спорта. Первые официальные правила игры были разработаны в Великобритании в 1846 году. Спустя десятилетие, в 1857, в Шеффилде организовали первый в мире футбольный клуб.

В 1863 году представители уже семи существовавших на Британских островах клубов собираются в Лондоне для утверждения единых правил игры и организации Национальной футбольной ассоциации. С 1884 в Соединенном Королевстве начинают проводиться первые официальные международные турниры при участии футбольных команд из Англии, Шотландии, Уэльса и Северной Ирландии; такие турниры по традиции проходят ежегодно и в настоящее время.

В конце XIX века футбол начинает стремительно завоевывать популярность в странах Европы и Латинской Америки. В 1904 по инициативе Бельгии, Дании, Нидерландов и Швейцарии создается Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА), а в 1908 году футбол включается в состав программы Олимпийских игр.

В этот же период, в конце XIX века футбол становится известным в России: сюда его завезли иностранные рабочие и моряки. Игра получает распространение в крупных городах страны: Москве, Петербурге, Киеве, Одессе, Орехово-Зуевом. Проводятся первые матчи между сборными командами городов. Сборная команда России приняла участие в Олимпийских играх 1912 года, но выступила неудачно.

После революции 1917 года российские футболисты на международных соревнованиях защищали честь СССР. Сборная команда СССР добилась неплохих результатов на международной арене. В 1956 и 1988 годах советские футболисты становились олимпийскими чемпионами. В 1960 году

сборная команда СССР выиграла европейское первенство, а в 1964, 1972 и 1988 годах завоевывала серебряные медали на этом престижном турнире. После распада Советского Союза, в 1992 году была организована Сборная России по футболу. Высочайшим достижением команды на сегодняшний день является третье место на чемпионате Европы в 2008 году.

Общее руководство футболом в России осуществляет Российский футбольный союз (РФС). Организация производит разработку текущих и перспективных планов развития футбола в стране, занимается организацией подготовки сборных команд России различных возрастных групп. РФС объединяет территориальные федерации футбола и региональные объединения, футбольные клубы, имеющие статус общественных организаций, спортивные школы по футболу. Союз осуществляет тесное взаимодействие с Международной федерацией футбольных ассоциаций (ФИФА), объединяющей в настоящее время более 190 национальных Федераций.

Футбольный матч проводится на игровом поле длиной от 90 до 120 м, шириной 45-90 м, для чемпионата России и международных матчей – длиной 105-110 м и шириной 65-70 м. Площадь футбольного поля может варьироваться от 4050 м² до 10800 м².

В игре принимают участие 2 команды, состоящие из 11 футболистов – десяти полевых игроков и вратаря. Игровая деятельность футболиста отличается высокой двигательной активностью, которая проявляется в разнообразных формах перемещения (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления и др.).

Специфика футбола заключается в действиях с мячом, к которым относят: удары, ведение, остановки, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техника игры вратаря. Основой тактических взаимодействий являются передачи мяча. Они определяют, как стиль команды, так и темп игры. Один из

главнейших элементов игры – удары по воротам, обуславливающие результат матча.

Основное время игры составляет 90 минут; оно разделяется на 2 тайма по 45 минут. Между таймами делается 15-минутный перерыв, после окончания которого команды поменяются воротами. Во время игры включается не только чистое игровое время, когда мяч находится в игре, но и многочисленные остановки; чистое игровое время за матч может составить в среднем 55-60 минут.

Полевые игроки могут касаться мяча любой частью тела, за исключением рук. Правило не распространяется на вратаря команды. Случайное попадание мяча в руку, а также защита руками от грозящего удара мячом не будут считаться нарушением.

Если игрок находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок команды соперника (включая вратаря), то он находится в положении «вне игры» («офсайд»). Для предотвращения такого положения рекомендуется придерживаться некоторых правил:

- не вмешиваться в игру (не касаться переданного или коснувшегося партнера по команде мяча)
- не мешать игроку и команды соперника;
- не пытаться получить преимущество от занимаемой в настоящий момент позиции (не касаться мяча, отскочившего от стойки, перекладины ворот или от игрока-соперника).

За соблюдение правил игры следит судья. В его обязанности входит ведение хронометража матча, обеспечение отсутствия на поле посторонних лиц, прерывание и остановка матча в случае нарушений, получения травмы игроком и др.

За умышленное касание мяча рукой, грубость, неспортивное поведение, спор с арбитром, уход с поля или вход в игру без разрешения арбитра игрок

получает предупреждение в виде демонстрации желтой карточки. Карточка красного цвета демонстрируется за особо грубые нарушения, после чего игрок удаляется с поля до конца матча.

Выигравшей считается команда, участникам которой удастся забить большее число голов в ворота соперников. При одинаковом количестве голов фиксируется ничья либо назначается два дополнительных 15-минутных тайма. При сохранении равенства после окончания дополнительного времени назначается серия послематчевых пенальти: разные игроки из обеих команд совершают 5 ударов в ворота соперников с 11-метрового расстояния. Если серия пенальти не нарушает равенства счета, команды продолжают совершать по одной паре пенальти до выявления победителя.

Футбол в настоящее время является одной из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Этим спортом в нашей стране занимается более трех миллионов людей. Современный футбол уже не рассматривается исключительно как средство физического воспитания или предмет развлекательной индустрии. Этот вид спорта сегодня становится не только финансовым предприятием, но и центром, вокруг которого сосредотачиваются крупные производственные сервисные и информационные отрасли.

Техники и приемы футбола широко используются в системе физического воспитания современных образовательных учреждений: общеобразовательных школах, средних и высших профессиональных учебных заведениях. Подготовку квалифицированных футболистов осуществляют в секциях по футболу, спортивных школах и интернатах. Футбол используют в качестве основного средства физкультурно-оздоровительной работы в разных местах отдыха, парках, на пляжах, в домах отдыха и санаториях, а также детских оздоровительных лагерях.

Занятия футболом являются эффективным средством развития физических качеств детей и подростков и укрепления их здоровья. Стремительно меняющаяся ситуация игры, активная борьба за мяч требуют не только большой силы и выносливости, но и освоения самых разнообразных движений и технико-тактических действий. В процессе обучения футболу развивается и совершенствуется работа мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной системы.

Следует отметить позитивное влияние занятий футболом и на становление нравственных качеств детей и подростков. Коллективный характер игры способствует развитию таких качеств, как ответственности, решительности, дисциплинированности, настойчивости, инициативности, умению построения слаженных и согласованных действий, способности радоваться успехам других игроков и команды в целом.

Выделенные факторы являются доказательством того, что футбол является эффективным средством физического и нравственного развития формирующейся личности. Это обуславливает целесообразность применения элементов данного вида спорта на уроках физической культуры в системе школьного образования.

1.2 Методики развития физических качеств средствами футбола

Рассмотрим определение физических качеств в современной научной литературе. Физические качества— это врожденные морфофункциональные характеристики, благодаря которым становится возможной физическая активность человека, находящая полное проявление в целесообразных двигательных действиях. К основным физическим качествам относятся следующие:

1. сила— способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Выделяют абсолютную (суммарное усилие всех мышечных групп) и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса). Различают следующие категории силовых способностей:

- собственно-силовые способности проявляются в преодолевающем, статическом и уступающем режимах работы мышц;
- скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц;
- силовая выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению продолжительным мышечным напряжениям значительной величины;

2. быстрота— способность индивида к совершению двигательных действий в кратчайший для данных условий промежуток времени. Существуют три основные формы быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного сокращения (при малой величине сокращения) и частота движения. Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Время реакции не связано с быстротой одиночного движения и с максимальной частотой движений;

3. выносливость— возможность длительного выполнения определенной деятельности без существенного понижения эффективности. Время, на протяжении которого индивид способен к поддержанию заданной интенсивности деятельности, принимают за показатель выносливости. С увеличением интенсивности деятельность выносливость человека снижается. Различают общую и специальную выносливость:

– общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной мощности при глобальном функционировании мышечной системы (свыше 2/3 мышц тела);

– специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности;

4. ловкость– это совокупность координационных способностей. Измерители ловкости, следующие: координационная сложность задания, точность и время его выполнения. Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющая единого критерия для оценки. В каждом отдельном случае, в зависимости от условий, выбирают тот или иной измеритель. С психологической точки зрения ловкость зависит от полноценности восприятия собственных движений в окружающей обстановке и инициативности;

5. гибкость– это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют:

– активную гибкость – способность достигать больших амплитуд движения в каком-либо суставе за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав;

– пассивную гибкость – способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения и др.

Развитие физических качеств является одной из главных задач процесса физического воспитания ребенка. Рассмотрим, какими потенциальными возможностями для ее реализации обладают тренировочные занятия по футболу.

Действия футболиста во время игрового матча имеют преимущественно динамический характер; при этом интенсивность выполняемых движений постоянно варьируется от умеренной до максимальной. Эти обстоятельства предъявляют довольно высокие требования к физической подготовке спортсменов.

Изучение сложной техники игры в футбол базируется на приобретенных в младшей школе простейших навыках обращения с мячом. По своему воздействию спортивные игры считаются наиболее комплексным и универсальным средством развития школьников.

В качестве основного средства подготовки используются физические упражнения – двигательные действия, которые выбираются и используются по определенной методике для реализации поставленных задач. Комплексный характер игры в футбол обуславливает и комплексность методики тренировок, включающей в себя аспекты тактико-технической и физической подготовки.

Специальная физическая подготовка базируется на общей физической подготовке. Она направлена на развитие таких физических качеств, как быстроты, силы, ловкости. Упражнения, используемые в ходе специальной физической подготовки, максимально имитируют характер движений в футболе. Хорошая физическая подготовка создает необходимые предпосылки для выполнения тактико-технических задач во время игры.

Основу технической тренировки составляет работа с мячом. Преподаватель может организовывать разные формы занятий. Обязательным условием для овладения элементами техники игры в футбол является развитие «чувства мяча». Это качество развивается в результате различных упражнений с мячом. Подобные элементы тренировки особенно значимы при обучении детей и подростков. Помимо этого, используют групповые упражнения с несколькими мячами; комплексные упражнения,

включающие технические и тактические элементы; технические, игровые формы тренировки (бег, эстафеты и т.д.).

Изучение футбольной техники рекомендуют осуществлять по следующим этапам:

1. обучение основным приемам обращения с мячом на месте и в движении в облегченных условиях с учетом основных тактических правил;
2. совершенствование техники на высокой скорости и с максимальной точностью, с использованием финтов;
3. обучение технике посредством комплексных упражнений и игровых форм с определенными физическими нагрузками в условиях, максимально приближенных к реалиям футбольного матча.

Число используемых при подготовке физических упражнений очень велико. Многие из них имеют существенные отличия как по форме, так и по содержанию. Для выбора отдельных средств из имеющегося многообразия, необходимо, в первую очередь, иметь четкие представления о специфике содержания физического упражнения.

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Определенное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм школьника, дает возможность решения ряда задач спортивной подготовки.

Физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию. Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, которые составляют предмет футбольной игры и выполняются в строгом соответствии с правилами футбольных состязаний. Для них характерно комплексное проявление основных физических качеств, использование полной совокупности технических приемов в условиях непрерывной и внезапной смены тактической ситуации. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры.

Специальными упражнениями называют двигательные действия, которые состоят из элементов соревновательных упражнений и их вариаций. Их предназначение состоит в технико-тактическом совершенствовании и развитии специальных физических качеств. К специальным упражнениям относят: индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках и т.д.), игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы:

1. общеподготовительные упражнения – это двигательные действия, которые являются по преимуществу способом общей подготовки тренирующихся. С их помощью обеспечивается всестороннее физическое воспитание, избирательное воздействие на развитие основных базовых качеств, улучшение координационных и двигательных способностей. Упражнения для общей подготовки можно использовать и в качестве средства активного отдыха и восстановления. Эти упражнения также содействуют сохранению высокого уровня физической и психической

работоспособности, при отсутствии возможности использования специальных средств в сложившихся условиях (климатические факторы, травмы и т.д.);

2. специально-подготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Перечисленные виды игровых упражнений, выполняемых в индивидуальном порядке, в группах, командах, подвижные игры и тренировки с мячом предоставляют большие возможности для развития у школьника следующих координационных способностей:

1. ориентация в пространстве;
2. быстрота реакции и перестройки двигательных действий;
3. точность при дифференцировании и оценке пространственных, временных и силовых параметров движений;
4. согласование отдельных движений в необходимые для достижения цели комбинации.

Таким образом, методики школьного обучения технике футбола способствуют развитию у ребенка таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость.

1.3 Морфофункциональные характеристики учащихся 5-6 классов

Подростковый возраст (10-15 лет) является периодом интенсивного развития школьника. Вес тела ежегодно увеличивается на 4-5 кг, рост – на 4-8 см, окружность грудной клетки – на 2–5 см. Эти изменения затрагивают организм девочек приблизительно на два года раньше, чем мальчиков. Происходит завершение процессов образования костных тканей, активное срастание тазовых костей, формирование изгибов позвоночника, происходит

уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов. Возрастание веса тела происходит не только по причине изменения его длины, но также в результате прироста мышечной массы. У мальчиков этого возраста развиваются в основном мышцы рук и ног, в то время как у девочек – мышцы туловища. У мальчиков происходит увеличение относительной и абсолютной силы мышц. У девочек относительная сила уменьшается, поскольку весовые изменения тела происходят более интенсивно, чем изменения мышечной силы. Поэтому ученицы данного возраста испытывают трудности в освоении упражнений в висах и упорах, лазании, прыжках и др.

В возрасте 11-13 лет происходит интенсивный рост скелета, значительно превышающий прирост массы тела ребенка. Вследствие этого может нарушаться координация движений, возникать угловатость действий. Специалисты объясняют это процессами перестройки механизмов, координирующих движение изменившихся в размерах частей тела.

Детские мышечные волокна тонкие и слабые, они отличаются гораздо меньшей возбудимостью, чем у взрослого. В подростковом возрасте продолжается их рост и утолщение. Интенсивный рост мышечных волокон стимулирует относительное уменьшение ядерной массы на единицу площади скелетных мышц – по сравнению с новорожденными их масса снижается к возрасту 10-14 лет – в 6 раз, устанавливается индивидуальный тип соотношения медленных и быстрых волокон в скелетной мышце. Происходит перестройка иннервационного аппарата мышц.

В подростковом возрасте происходят процессы формирования у школьника определенного морфотипа: астенического, гиперстенического или промежуточного.

Процессы упрочнения костей, связочного аппарата и мышечной массы среднего школьника обуславливают необходимость контроля формирования его правильной осанки и развития мышечного корсета. Следует избегать

долгого пребывания в ассиметричных позах и выполнения односторонних упражнений, а также значительных отягощений. Разница в соотношении тонуса симметричных мышц способна привести к асимметрии плеч и лопаток, сутулости и другим функциональным нарушениям осанки, которые сегодня диагностируются у 30% детей среднего школьного возраста.

У подростков 11-13 лет интенсивно формируется система кровообращения, увеличиваются масса и объем сердца. Объем сердца среднего школьника достигает 130–150 мл, а показатели минутного объема крови увеличиваются до 3–4 л/мин. В связи с этим происходит увеличение величины артериального давления. Средние показатели АД у мальчиков в 11 лет составляют 104/61, в 12 лет – 108/65, в 13 лет – 112/65, в 14 лет – 115/66, мм.рт. ст. У школьниц после 13 лет показатели АД снижаются на 2–5 мм. рт. ст. по сравнению с юношами. Сила сердечной мышцы подростка также увеличивается, возрастает ударный объем сердца, незначительно уменьшается частота пульса, а развитие вегетативной нервной и регуляторных функций приводит к снижению частоты дыхания.

В среднем школьном возрасте продолжается развитие дыхательной системы. Увеличиваются показатели длительности дыхательного цикла и скорости вдоха, продолжительности выдоха. Несколько снижается чувствительность дыхательных центров к недостатку кислорода и избытку углекислого газа. Происходит совершенствование регуляции дыхания, в том числе произвольной регуляции при речевых действиях, экономизируются дыхательные реакции на физическую нагрузку. Повышенная возбудимость дыхательного центра и временные нарушения регуляции дыхания могут вызывать у школьников этого возраста временную непереносимость кислородного дефицита. При возникновении гипоксического состояния у подростка может возникнуть головокружение и обморок. До 14 лет у детей

заметно выражена дыхательная аритмия, которая самостоятельно исчезает в более старшем возрасте.

В среднем школьном возрасте происходят значительные изменения в эндокринной системе организма. В результате интенсивно проходят процессы полового созревания. В данный период происходит формирование индивидуального морфологического типа индивида со специфическими особенностями формы и размеров тела, соотношения мышечной и жировой ткани. Наблюдается завершение процессов становления типологических особенностей поведенческих реакций, личностные характеристики подростка.

Подростковый период характеризуется максимальным развитием большинства физических качеств – гибкости, быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых возможностей, а также большими изменениями выносливости. Поэтому средний школьный возраст особенно благоприятен для занятий физической культурой и спортом.

Благоприятный период для развития ловкости приходится на 7-14 лет; на пике пубертатного периода это качество несколько ухудшается. Созревание нижнетеменных областей способствуют улучшению сенсорной интеграции и сенсомоторных взаимосвязей, формированию представлений о «схеме тела» и «схеме пространства». Результатом этого становится улучшение пространственной ориентации движений, и, как следствие, телесной и предметной ловкости. Ловкость развивается при обучении новым для школьника физическим упражнениям и выполнении двигательных действий, которые требуют постоянного изменения структуры двигательных действий.

Одним из ранних является физическое качество – гибкость – суставная подвижность. Совершенствование гибкости, начинающееся в дошкольном и младшем школьном возрасте, продолжается в среднем школьном возрасте. Гибкость подростков тем выше, чем больше длина частей тела. Наиболее

высоких значений гибкость достигает к 15 летнему возрасту, после чего без дальнейшей тренировки начинает снижаться. У девочек гибкость выражена лучше, чем у мальчиков. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

В подростковом возрасте происходит резкое улучшение различных показателей быстроты. В центральной нервной системе в это время повышается скорость протекания нервных процессов (лабильность нервной ткани) и нарастает подвижность нервных процессов, скорость замены процессов возбуждения и торможения. Это увеличивает скорость обработки информации в головном мозге. К 12 годам существенно сокращается время простых двигательных реакций, а к 14 годам – время сложных реакций с выбором. Совершенствованием центральной регуляции движениями и повышением возбудимости и лабильности мышечного аппарата объясняется ускорение двигательных актов.

Возраст 11–14 лет является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей. В том периоде имеется наибольший прирост прыгучести, резкости ударов и бросков.

Мышечная сила нарастает в медленном темпе до 11 – летнего возраста. Затем наступает замедление темпов ее прироста, связанного с развитием препубертатного периода и началом перестроечных процессов в организме. После 14 лет начинается существенный прирост мышечной силы, особенно выраженный у мальчиков и связанный с усиленной секрецией мужских половых гормонов (андрогенов).

Позже других качеств развивается выносливость к длительной циклической работе умеренной мощности. Сенситивный период ее развития приходится на более старший школьный возраст.

В среднем школьном возрасте наблюдается отчетливое проявление анатомо-морфологических и психофизиологических различий между мальчиками и девочками, а также различий в индивидуальном темпе созревания подростков. Часто в одной возрастной группе находятся школьники, как отстающие по показателям физиологического развития, так и опережающие своих сверстников. У юношей наиболее эффективно поддаются целенаправленному развитию в зависимости от возраста такие способности, как скоростно-силовые и собственно силовые, скорость одиночного движения и скорость двигательной реакции, выносливость в статическом и динамическом режимах, а также способности выполнять движения сложной координации и с большой амплитудой движений. У девушек наиболее углубленно следует воздействовать на скоростно-силовые способности, на скорость движений и двигательной реакции, выносливость в статическом и динамическом режимах работы.

Таким образом, эффективность физических тренировок может быть обеспечена только при использовании программы, учитывающей возрастные и индивидуальные особенности учащихся 5-6 классов.

Глава 2. Экспериментальное исследование эффективности методики развития физических качеств учащихся 5-6 класса средствами футбола

2.1 Анализ школьных программ

Рассмотрим требования к освоению техники игры в футбол, которые приводятся в Примерных программах основного общего образования. Документ содержит требования общего характера к освоению основных технических действий и приемов игры в футбол (и другие спортивные игры) в условиях учебной и игровой деятельности. В содержательном разделе

программы в качестве одного из способов спортивно-оздоровительной деятельности на уроках физической культуры даются рекомендации по обучению технико-тактическим действиям и приемам игры в футбол, изучению правил футбола и отработки игры по правилам.

В Примерных программах основного общего образования по физической культуре приводится следующая методика обучения футболу учащихся средней школы:

1. специальные упражнения и технические действия без мяча;
2. ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);
3. удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча);
4. остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча;
5. групповые и индивидуальные тактические действия;
6. игра по правилам.

Обучение технико-тактическим действиям футболу начинается в 5-м классе. Педагог самостоятельно занимается разработкой программы обучения техническим и тактическим аспектам спортивной игры, используя предлагаемую в учебно-методическом комплексе схему распределения учебного материала.

Рассмотрим рекомендации школьных программ по физическому воспитанию, касающиеся обучению футболу в средней школе. А.П. Матвеев предлагает строить обучение данной спортивной игре по следующему алгоритму:

1. изучение теоретических основ: футбол как спортивная игра, краткие сведения об истории возникновения и развития спортивной игры. Сведения об основных приемах игры в футбол;

2. удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы: техника удара, комплекс физических упражнений для самостоятельного освоения и отработки ударов;

3. остановка движущегося мяча внутренней стороной стопы: техника остановки катящегося мяча, комплекс физических упражнений для самостоятельного освоения и отработки остановки мяча;

4. ведение мяча: техника ведения мяча внешней стороной стопы, комплекс физических упражнений для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы;

5. техники ведения мяча с ускорением: техника ведения мяча по прямой, техника ведения мяча по кругу, техника ведения мяча «змейкой» между стоек;

6. комплекс подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением;

7. техника передачи мяча в заданном направлении на большие расстояния;

8. техника удара с разбега по движущемуся мячу, комплекс подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу.

В программе В.И. Ляха приводятся следующие упражнения и комбинации для обучения школьников футболу:

1. основные стойки игроков, правила перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

2. комбинации из изученных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения);

3. удары по мячу в статичном положении и в движении;

4. остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой;
5. ведение мяча по прямой с изменением направления без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой;
6. удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема по направлению к заданной цели, отработка точного попадания мячом в цель;
7. техника вырывания и выбивания мяча;
8. правила игры в положении вратаря;
9. комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
10. комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;
11. тактика свободного нападения, позиционные нападения с сохранением позиций участников команды;
12. отработка нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот;
13. проведение футбольного матча по упрощенным правилам на спортивной площадке, игры и игровые задания с элементами футбола.

Обе программы по содержанию методики обучения игры в футбол соответствуют требованиям ФГОС. Они содержат общие рекомендации относительно принципов и последовательности обучения. На основании предложенных программ педагогам предстоит самостоятельная разработка методики обучения.

Программа А.П. Матвеева предполагает изучение теоретических положений, касающихся спортивных игр, что будет способствовать не только физическому, но и интеллектуальному развитию ребенка. Однако методика его программы предполагает обучение футболу по упрощенным правилам.

Программа В.И. Ляха, с точки зрения технического и тактического обучения игре в футбол, представляется более систематизированной и совершенной. Однако при ее реализации в рамках школьного обучения преподаватель будет сталкиваться с проблемами другого характера. При проведении занятий физической культурой в режиме трех раз в неделю среднее количество часов в год, отводящееся на изучение футбола в 5-6 классах, не превышает двадцати. Обучение по предложенной автором методике невозможно осуществить в рамках заданного программой урочного времени. Поэтому программа В.И. Ляха скорее возможна для реализации при проведении занятий в пришкольных спортивных кружках по футболу.

Заключение

Футбол является высокоэффективным средством развития физических качеств школьника. Игровые занятия обеспечивают интенсивную работу мышечной и сердечно-сосудистой системы, происходит развитие силовых и скоростных качеств, быстроты реакции. В процессе тренировки дети приобретают ценные нравственные качества: дисциплинированность, решительность, умение работать в команде.

В процессе проведения занятия по игровым методикам создаются благоприятные условия для развития интереса к самостоятельному выполнению заданий с мячом и спортивным тренировкам в целом. Педагог получает возможность для практической реализации индивидуального и дифференцированного подходов к школьникам, которые часто имеют значительные индивидуальные различия в физических способностях. Игровая деятельность является прекрасным средством вовлечения учащихся со слабой физической подготовкой в активную деятельность на уроке.

Обучение спортивным играм – эффективное средство формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. Освоение базовой техники популярного среди детей и подростков футбола может послужить стимулом для самостоятельных занятий спортивными играми.

Упражнения по обучению футболу, предлагаемые в современных школьных программах преподавания физической культуры, предоставляют широкие возможности для развития координационных и кондиционных способностей. На таких занятиях дети учатся ориентироваться в пространстве, развивают точность дифференцирования и оценки пространственных, силовых и временных параметров двигательных действий, развивают способность согласования отдельных движений в целостные комбинации. Происходит интенсивная тренировка таких физических качеств, как силы, скорости, выносливости.

Организация занятий по физической культуре требует учета морфофункциональных особенностей учащихся. Учащиеся 5-6 классов плохо переносят силовые нагрузки и упражнения на выносливость, поскольку костная система в этом возрасте находится в стадии формирования. При значительных физических нагрузках существует опасность развития сколиоза и замедления роста. В среднем школьном возрасте усиленно развивается мышечная система, особенно у представителей мужского пола. У подростков совершенствуется координация движений. Однако в этот период развития начинаются процессы полового созревания, сопровождающиеся возбудимостью нервной системы и эмоциональной неустойчивостью. Это может не лучшим образом сказываться на адаптации организма к физическим нагрузкам и восстановительным процессам. Поэтому при организации занятий необходимо основываться на принципе индивидуального подхода к тренирующимся школьникам.

Анализ школьных программ по физической культуре А.П. Матвеева и В.И. Ляха выявил их соответствие требованиям ФГОС. Однако такие программы содержат лишь рекомендации общего характера, касающиеся принципов и последовательности обучения школьников игровым приемам футбола. Учителю, совместно с руководством образовательного учреждения, предстоит разработка собственной программы обучения в средней школе. При этом педагоги могут столкнуться с недостатком урочного времени для полноценной реализации требований нормативных документов и авторских методических рекомендаций. Вариантом решения данной проблемы может стать организация спортивных кружков и секций на территории школьного учреждения.

В качестве практических рекомендаций предложен комплекс игровых упражнений с элементами футбола. В ходе экспериментальной проверки его эффективности было выявлено положительное воздействие на развитие скоростно-силовых способностей школьника.

Приложение №1.

Игровые упражнения для развития физических качеств

Категория	Упражнения
Упражнения для развития быстроты	<p>Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.</p> <p>Ускорения и рывки с мячом (до 30 м).</p> <p>Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.</p> <p>Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p> <p>Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом.</p>

	<p>Обводка препятствий (на скорость).</p> <p>Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.) с ведением мяча.</p> <p>Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча.</p> <p>Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p>
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	<p>Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.</p> <p>Борьба за мяч.</p>
Упражнения для развития силы.	<p>Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера.</p> <p>Борьба за мяч.</p>
Упражнения для развития специальной выносливости.	<p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча.</p> <p>Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.</p> <p>Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.).</p> <p>Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.</p> <p>Игры с уменьшенным по численности составом.</p>
Упражнения для развития ловкости.	<p>Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой.</p> <p>Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой.</p> <p>Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте.</p> <p>Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.</p> <p>Парные и групповые упражнения с 45 ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики.</p>
Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.	<p>Бег с быстрым изменением способа передвижения, например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.</p> <p>Бег с изменением направления до 180°.</p> <p>Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении.</p> <p>«Челночный бег»: 8x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м.</p> <p>«Челночный бег», но с изменением способа передвижения: вначале отрезок пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. п.</p>

	Бег с «тенью», когда осуществляется повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления.
--	--

Список использованной литературы

1. Андреев М.М. Развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол: дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / М.М. Андреев. – М., 2011. – 135 с.
2. Гуревич И. А. Соревновательно-игровой метод в процессе реализации программы физического воспитания: футбол // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. - 2010. - № 6. - С. 29-47.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.
4. Каменская В.Г., Мельникова И.Е. Возрастная физиология, анатомия и гигиена: учебник для вузов / В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова – СПб.: Питер, 2013. - 272 с.
5. Куликова Т. С. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Т. С. Куликова, М. Ф. Мангушева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Глазов. гос. пед. ин-т им. В. Г. Короленко». - Глазов: ГГПИ, 2012. - 119 с.
6. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. – М.: Просвещение, 2012. – 32 с.
7. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студентов ВУЗов / А.М. Максименко. – М.: Типография 4-й филиал Воениздата, 2007. – 320 с.

8. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 класс. Примерная программа/ Матвеев Анатолий Петрович – М.: Дрофа, 2000. – 102с.
9. Матвеев А.П. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни /А.П. Матвеев – М.: «Просвещение», 2008. – 144 с.
10. Основы занятий физической культурой и здоровье студентов: учеб.пособие /В.В. Бянкин. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2007. – 83 с.
11. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов / А.В. Петухов. – М: Советский спорт, 2006. – 232 с.
12. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобр. решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)) - М.: Просвещение, 2012. - 556 с.
13. Примерная программа основного общего образования по физической культуре - М.: Просвещение, 2012. – 5 с.
14. Пронин В.В., Ревякин Ю.Т., Ситников А.С. Профессиональный футбол как культурный феномен современного социума // Вестник ТГПУ. 2012. №4 С.239-243.
15. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб.пособие / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Academia, 2005. - 432 с.
16. Солодков А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учеб.для образов. учреждений высш. проф. образования / А.С. Солодков, Е.П. Сологуб. - 3-е изд., испр. и доп. – М.: Совет. спорт, 2008. - 618 с.
17. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин,

А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип.
- М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

18. Футбол: учебник для физ. институтов / под ред. П.Н. Казакова. – М.:
Физкультура и спорт, 2007. – 256 с.

19. Харланчук Н.Н. Футбол на уроках // Физическая культура в школе. –
2009. – №6. – С. 18-21.